کليدي پيغامونه

ملاريا

هره کورنۍ او ټولنه کومه دنده لري چې د ملاريا د ناروغۍ په اړه پوهه ترلاسه کړي

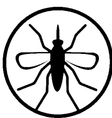
۱ د ملاريا ناورغي د دغې ناروغۍ د ليږدونکي ماشي د چيچلو له لارې خپريږي. د هغو پشه خانود لاندې وي ويده کيدل چې د حشره وژونکو تجويز شوی درمل پرې شندل شوی وي د دغه ماشي د چيچلو نه د مخنوي او ژغورنې په زړه پورې لار کڼل کيږي.

۲ هر کله چې ملاريا زياته عامه او ټولنيزه بڼه وموميٍ، ماشومان له خطر سره مخامخ کيږي. هر ماشوم چې تبه ولري بايد ژر تر ژره ديو ماهر روغتيايي کارکوونکي له خوا معاينه او هر څومره ژر چې امکان ولری هغه ته د ملاريا د ناروغۍ يوه مناسبه دوا ورکړ شي او د روغتيا بيرته را يستلو ته يې توجه وشي.

۳ د ملاريا ناروغي د اميندوارو ښځو لپاره خطرناکه ده. کله چې ملاريا عامه بڼه غوره کړي، اميندوارې ښځې بايد دملاريا د ناروغۍ د مخنوي په هغو تابلتونو له خطر څخه وساتل شي چې د روغتيايي کارکوونکي له خوا يې سپارښتنه شوی وي.

۴ هغه ماشومان چې دملاريا دناروغۍ له امله کړيږي يا له هغې نه د بيرته روغيدو په حالت کې وي د مايعاتو او د خوړو زياتې اندازې ته اړتيا لري.

۵ کورنۍ او ټولنې کولای شي د هغه عمل له لارې چې د مياشې د پيدا کېدو او د ډېريدو مخه نيسي، دملاريا د ناروغۍ مخنيوی وکړي.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

ملاريا

۱ د ملاريا ناروغي د ماشي د چيچيلو له لارې لېږدول کيږي. د هغو پشه خانو دلاندې ويده کېدل چې په تجويز شوې حشره وژونکې ادويه دوا پاشي شوې وي د مياشې د چيچلو د مخنيوى له ټولو نه ښه طريقه ده.

د ټولنې ټول غړي بايد د مياشې د چيچيلو په مقابل کې، په ځانګړې توګه د کوچنيو ماشومانو او اميندوارو ښځو په تيره بيا د لمر لويدو او لمر راختلو په وخت کې چې ماشې ډېر فعال وي بايد محافظت او ساتنه وشي.

پشه خانې، پردې يا پوزي چې تجويز شوې حشره وژونکې درمل پرې شندل شوې وي هغه مياشې وژنې چې پر دغو شيانو کېښيني. ځانګړې او دتل لپاره دوا پاشي شوي پوزي يا هغه پشه خانې، پردې او پوزي چې څو څو ځله پرې حشره وژونکې درمل شندل شوي وي بايد وکارول شي. په عمومي توګه، پشه خانې هغه وخت چې بارانونه شروع شي، په هره شپږو مياشتو کې بايد لږ تر لږه يو ځل او د درې ځلې مينځلو څخه وروسته بايد بيا دوا پاشي شي. ماهر او روزل شوې روغتيايي کارکوونکي کولاى شي چې د خوندي او محفوظ ساتلو په خاطر د بيا دوا پاشي د مهال ويش په اړه سلا او مشوره ورکړي.

تې رودونکې او نور ماشومان بايد دهغې پشه خانې نه لاندې ويده شي چې حشره وژونکې درمل پرې شندل شوي وي. که چېرې د پشه خانو بيه جګه وه، کورنۍ بايد لږ ترلږه يوه لويه پشه خانه واخلي چې کوچنې ماشوم د هغې لاندې ويده شي، تې رودونکې ماشومان دخپلو ميندو سره بايد د پشه خانې نه لاندې خوب وکړي.

په حشره وژونکې دوا پاشي شوى پشه خانې بايد د کال په اوږدو کې حتى په هغه موده کې هم وکارول شي چې د ماشوم شمېر لږ وي.

که چېرې د ماشي پشه خانې ونه کارول شي دا لاندني نور تدبيرونه کولای شي چې په دې اړه مرسته وکړي:

- پردې، کالي يا پوزې چې په تجويز شوو حشره وژونکو درملو دوا پاشي شوي وي کېدای شي چې په دروازو او کړکيو وزړول شي.
- جاليګانې کېدای شي چې بر دروزو او کړ کيو واچولې شي.
- د ماشي حلقې او پنجرې يا نورې حشره وژونکې دواګانې کېدای شي چې وکارول شي.
- کله چې شپه او تياره شي هغه کالي چې لاسونه او پښبې پټې کړي (لستوڼي لرونکي کمسونه او اوږده بطلونونه او لمنې) کولای شي چې ژر تر ژره واغوستل شي. دغه کارونه په ځانګړي توګه د ماشومانو او اميندواړو ښځو لپاره ډېر اهميت لري.

---

۲ هر کله چې ملاريا زياته عامه او تولنيزه ښه غوره کړي، ماشومان له خطر سره مخامخ کيږي. هر ماشوم چې تبه ولري بايد ژر تر ژره د ماهر روغتيايي کارکوونکي له خوا معاينه شي او هغه ته هر څومره ژر چې امکان ولري د ملاريا د ناروغۍ يوه مناسبه دوا او علاج په نظر کې ونيول شي.

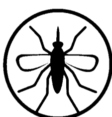
که چېرې د کورنۍ کوم يو غړی تبه ولري يا که چېرې کوم يو کوچنی ماشوم ډوډۍ ونخوري يا کانګې وکړي يا زړه بدي ولري، قی وکړي ګنګس وي خپه او ستومانه وي، نو د ملاريا شک او اټکل ور باندې بايد وشي.

که چېرې پر يو ماشوم باندې چې تبه ولری، داسې ګمان وشي چې علت يې ملاريا ده، نو هغه ته بايد دملاريا ضد هغه دوا ورکړ شي چې د روغتيايي کار کوونکي له خوا يې سپارښتنه شوې وي. که چېرې هغو ماشومانو ته چې د ملاريا تبه ولري په يوه ورځ کې دوا ورنکړ شي، مړه به شي. يو روغتيايي کارکوونکی کولای شي چې سلا او مشوره ورکړي چې کوم ډول تداوي او علاج له ټولونه ښه وي او دغه علاج د څو مودې لپاره بايد دوام وکړي.

هغه ماشوم چې دملاريا په ناروغۍ اخته وي د دواګانو بشپړ ډوز ته اړتيا لري، حتی که چېرې تبه په چټکتيا سره له منځه هم لاړ شي. که چېرې تداوي او علاج تکميل شوی نه وي، کېدای شي چې دملاريا ناروغۍ ډېره سخت او علاج يې ستونزمن شي.

که چېرې دملاريا اعرض او نښې نښانې د علاج نه وروسته هم دوام وکړي، ماشوم بايد روغتيايي مرکز يا روغتون ته ولېږدول شي چې مرسته ور سره وشي. ستونزه ښايي د لاندنيو لاملونو څخه عبارت وي:

- ماشوم نه شي کولای چې په پوره اندازه دوا تر لاسه کړي.
- ماشوم بې له ملاريا نه په بله ناروغۍ اخته وي.
- ملاريا د دوا په مقابل کې مقاومه او نورې دوا ته اړتيا ده.



هغه ماشومان چي د ملاريا په تبه اخته وي بايد د لاندنيو شيانو په واسطه تر هغه وخته پوري سوړ بخن وساتل شي چي تبه دوام لري:

- داسفنج په واسطه ياد يخو اوبو په واسطه لمبول.
- په يوه کمپله يا تر يو کالو کې د ماشوم پټول.

۳

د ملاريا ناروغي د اميندوارو ښځو لپاره خطر ناکه ده. کله چي ملاريا عامه ښه غوره کړي، اميندواري ښځي بايد د ملاريا له ناروغۍ نه د ملاريا ضد هغو تابلتونو په واسطه وژغورل شي چي د روغتيايي کار کوونکي له خوا يې سپارښتنه شوې وي.

ډېر احتمال لري او اټکل کيږي چي اميندواري ښځې د نورو ښځو په پرتله د ملاريا له امله زياتې وکړيږي. دغه ناروغي د اميندوارۍ په موده کې، په ځانګړې توګه د لومړنۍ اميندوارۍ په موده کې، ډېره خطرناکه ده. دغه ناروغي کولاي شي چې د وينې د سخت کموالي (نري وينه)، د ماشوم د ضايع کيدو يا دوخت نه مخکې د ماشوم د زيږېدو سبب شي. هغه ماشومان چي له هغو ميندو څخه زيږېدلي وي چې د اميندوارۍ په موده کې د ملاريا په ناروغۍ اخته وي، ښايي چي لږ وزن ولري. نو په دې وخت کې هغوي د ناروغتيا وو په مقابل يا دخپل ژوند دلومړنۍ کال په موده د مرګ ډېر د زيات خطر سره مخامخ وي. اميندوارې ښځې بايد دخپلې اميندوارۍ په موده کې د ملاريا هغه تابلتونه وخوري چي سپارښتنه يې شوې وي.

د ملاريا ضد ټول تابلتونه خوندي او ډاډمن تابلتونه نه دي چې د اميندوارۍ په موده کې وخوړل شي. روغتيايي کار کوونکې بايد په دې پوه شي چې د ملاريا ضد کوم تابلتونه له ټولو نه ښه تابلتونه دي.

اميندوارې ښځې اړتيا لري چي بايد د ماشې ضد د هغې پشه خانې لاندې ويدې شي چې حشره وژونکو درملو باندې ښوڅو ځله او په منظمه توګه دوا پاشي شوې وي تر څو چې د ماشې له چيچيلو څخه محفوظ او خوندي پاتې شي.

اميندا وارې ښځې د ملاريا د اعراضو، ننبو او ننبانو په لرلو سره د مناسبو دواګانو په واسطه بايد ژر تر ژره معالجه شي ترڅو چې له مړينو څخه مخنيوى وکړي.

هغه اميندوارې ښځې چې د ملاريا په ناروغۍ اخته شي بايد د روغتيايي کارکوونکو نه د اوسپنې او د ويتامين (A) د مکملو دوګانو او موادو غوښتنه وکړي.

۴ هغه ماشومان چې د ملاريا له ناروغۍ نه کړيږي يا له هغې نه بيرته روغتيا تر لاسه کوي د مايعاتو او خواړو زياتې اندازې ته اړتيا لري.

د ملاريا ناروغي انرژي سوزي او ماشوم د خولو (عرق) له لارې د خپل بدن يوه زياته اندازه مايعات له لاسه ورکوي. په دې وخت کې ماشومانو ته بايد څو څو ځله خواړه او مايعات ورکړ شي تر څو چې له هغوی سره د کمزورتيا، سؤتغذي او د اوبو د کموالي په اړه مرسته وشي.

د مور بيا بيا تی رودل د ماشوم په بدن کې د اوبو د کمښت مخنيوی کوي او له ماشوم سره مرسته کوي چې د ملاريا په ګډون د ناروغتيا وو پر ضد جګړه وکړي. هغه ماشومان چې د ملاريا په ناروغۍ اخته دي هر څومره ډېر چې امکان ولري بايد د مور تی ورکړ شي.

په ملاريا باندې بيا بيا اخته کېدل د ماشومانو وده او د ذهني او دماغي انکشاف بهير سستوي او دا اټکل کيږي چې د وينې د کمښت سبب هم شي. هغه ماشوم چې څو ځله د ملاريا په ناروغۍ اخته شوی وي بايد د وينې د کمښت په اړه معاينه شي.

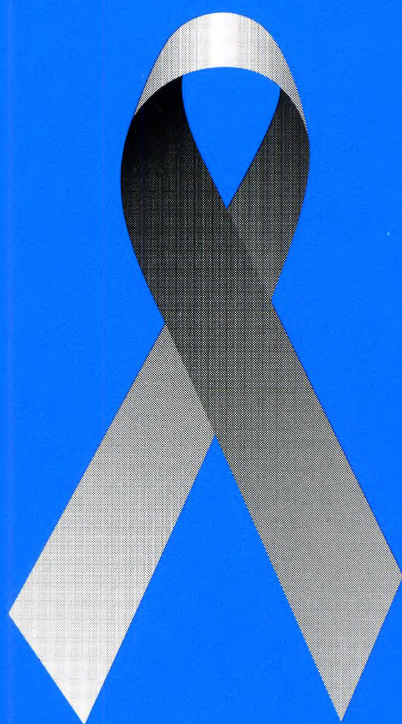
۵ کورنۍ او ټولنې کولای شي د هغه عمل له لارې چې د ماشې د پيدا کېدو او ډېرېدو عمليه ودروي د ملاريا د ناروغۍ مخنيوی وکړي.

مياشې هغه وخت کولای شي چې توالد او تکثر وکړي چې ولاړې اوبه- د مثال په ډول، ډنډونه، نمجنې سيمې، د ولاړو اوبو ډنډونه، کندې، زهکشی شوی ويالی د جګو لوخو او بوټو او ځنګلي ځمکو په لنډبل کې- موجود وي. همدا راز ماشې کېدای شي چې د ويالو په څنډو او د اوبو د لوښو او ټانکونو اود شولو د کرنې او شولګرو په سيمو کې هم وزيږيږي او زيات شي.

ماشې کېدای شي چې د لاندنيو لاملونو له لارې کم شي:

- په هغو ځايونو کې چې اوبه ډنډ کيږي، د اوبو زياتول يا د اوبو ايستل.
- د اوبو لوښي يا ټانکونو پټول.
- د کورونو له ماحول څخه د بوټو پاکول او غوځول.

د ملاريا ناروغي کولای شي چې پر ټوله ټولنه باندې اغيز وکړي. د ټولنې ټول غړي کولای شي چې ګډ کار وکړي ترڅو چې د ماشې د توالد او تکثر سيمې لرې کړي او د ماشې د پشه خانې د حشره وژونکو درملو شنډل منظم کړي ټول خلک به خپلو سيمو کې د روغتيايي کارکوونکو او د سياسي رهبرانو څخه بايد غوښتنه وکړي چې له هغوی سره د ملاريا د کنترول او مخنيوی په اړه مرسته وکړي.



اچ. آی. وي. / ایډز



اچ. آی. وي. / ایډز په اړه پوهه له نورو سره ګډه او ورباندې عمل وکړو

د انساني ناروغتیا د معافیت وایرس کمښت (HIV) / د معافیت د کمښت کسبي اعراض (AIDS) خلک د نړۍ په ټولو هېوادونو کې د ایډز په ناروغۍ اخته کیږي. د اچ. آی. وي/ ایډز ناروغي هره ورځ د نړۍ په کچه د یوې شخړې بڼه غوره کوي او لږ تر لږه ۴۰ ملیون لویان او ماشومان د اچ. آی. وي / ایډز په درلودلو سره ژوند کوي او لږ تر لږه ۱۰،۴ ملیونه ماشومان چې همدا اوس له ۱۵ کلونو څخه لږ عمر لري خپلې میندې یا خپلې میندې او پلرونه دواړه د ایډز د ناروغۍ له امله له لاسه ورکړي دي.

کوچني ماشوم په دغې ناروغتیا باندې په زیاتېدونکي ډول مصاب او اخته کیږي. له ۵ ملیونو کسانو څخه چې په ۲۰۰۲ م کال کې په دغه ناروغۍ اخته شوي دي، تقریباً نیمایي یې هغه ځوانان دي چې له ۱۵ نه تر ۲۴ کلونو پورې عمر لري. باید وویل شي چې ځواني ښځې په ځانګړې توګه په دې اړه د زیات خطر سره مخامخ دي. د یو اټکل پر بنسټ ۱۱،۸ ملیونه ځوانان چې د اچ. آی. وي په ناروغتیا اخته دي، ژوند کوي. له دغې ډلې نه ۷،۳ ملیونه ځوانې ښځې او ۴،۵ ملیونه یې ځوان هلکان دي.

د ایډز ناروغۍ د انساني ناروغتیا د معافیت وایرس د کمښت (HIV) په سبب رامنځته کیږي. اچ. آی. وي د ناروغتیا وو په مقابل کې د بدن د مقاومت پیاوړتیا ته زیان رسوي. دوا ګانې کولای شي له هغو خلکو سره چې د اچ. آی. وي / ایډز (HIV/AIDS) په ناروغتیا اخته وي مرسته وکړي، چې زیات ژوند وکړي، مګر دغه ناروغۍ تر اوسه پورې واکسین یا علاج نه لري.

د اچ. آی. وي / ایډز د ناروغۍ د پراختیا د مخنیوي لپاره له ټولونه زیاته اغېزمنه ستراتیژي وقایوي طریقه ده. هر انسان په هر هېواد کې باید وپوهیږي چې کومه طریقه د ایډز د ناوغۍ د اخته کېدو او خپرېدو څخه وقایه شي او مخنیوی یې وکړي.

د نفوس د زیاتوالي او د امیندوارۍ د مخنیوي په مقابل کې د مجامعت په وخت کې د پلاستیکونو د پوښونو له کارولونه د انسانانو ژوند باید د اچ. آی. وي له خپرېدو څخه وقایه او خوندي وساتل شي. په هر هېواد کې د لومړیتوب ډېر زیات حق باید معاینې، سلا او مشورې ته د امکان د ترلاسه کېدو په خاطر وخت ورکړ شي. هر انسان حق لري چې په خپل رضایت او په محرمانه ډول د ایډز د ناروغۍ په اړه سلا او مشوره وکړي او په معاینه لاس پورې کړي او حق لري چې بې له کوم ډول توپیر څخه هغه د ایډز د ناروغۍ د حالت څخه باید ساتنه او محافظت وشي.

دهغو کسانو لپاره چې د ایډز په ناروغۍ اخته دي توجه، رحم او زړه سوي ته اړتیا ده. د ټولنیزو، کلتوري او سیاسي هغو خنډونو په اړه چې د ایډز د ناروغۍ د خدمتونو ته دلاس پرې او پروګرامونو مخنیوی کوي، باید په اقداماتو لاس پورې شي.

کلیدي پیغامونه

اچ. آی. وي. / ایډز

هره کورنۍ او ټولنه کوم حق لري چې د اچ. آی. وی/ ایډز په اړه معلومات ترلاسه کړي

١ ایډز علاج نکېدونکی، مګر وقایه کېدونکی او مخنیونکی ډوله ناروغی ده. د اچ. آی. وی. ویرس چې د ایډز د ناروغتیا سبب کیږي د غیر محفوظ جنسي عمل (بی له پلاستیکی پوښ نه مجامعت کول)، له معاینې پرته د وینی لیږدول، د ککړو ستنو او پیچکاریو (چې ځنی وختونه د مخدره موادو د ترزیق لپاره استعمالیږي) او د یو بې مصابې مورنه د هغې ماشوم ته د امیندوارۍ په موده کې یا د ماشوم زیږېدنې یا تی رودنې په وخت کې لېږدول کیږي.

٢ ټول خلک د ماشومانو په ګډون د اچ. آی. وی/ ایډز په خطر کې اخته دي. هر انسان د دغې ناروغۍ په اړه معلومات او تعلیمات او د پلاستیکی پوښ ترلاسه کولو ته اړتیا لری ترڅو د غه خطرلږ کړي.

٣ هر چاته چې شک پیدا شی ښایي په اچ.آی. وی. اخته شوی وي باید د روغتیایي کارکوونکې سره تماس ونیسي یا د اچ. آی. وی / ایډز مرکز ته ورشي ترڅو چې محرمانه سلا ، مشوره او معاینه ترلاسه کړي.

٤ د اچ.آی.وی. د ترلاسه کولو خطر د جنسی اړیکو له لارې هغه وخت کمېدای شي چې خلک جنسي عمل ونکړي، که دوي د جنسی عمل د شریکانو شمیر کم کړي، که یو ازې غیر مصاب شریکان له یو بل سره جنسی عمل وکړي یا که خلک خوندي او محفوظ جنسی عمل وکړي – جنسي عمل بې له دخول نه یا په جنسي عمل سره پلاستیکی پوښ ولری، د پلاستیکی پوښ سم او په ځای او بیا بیا استعمال کولای شي د خلکو ژوند د اچ.آی. وی. د خپرېدو د مخنیوی له لارې خوندي او محفوظ وساتي.

٥ نجونې په ځانګړې توګه د اچ. آی. وی. د ناروغۍ په مقابل کې د خطر سره مخامخ دي او ملاتړ ته اړتیا لري ترڅو چې د خپلو ځانونو محافظت وکړي او د ناوغوښتونکی او غیر محفوظ جنسی عمل په مقابل کې محفوظ او خوندي پاتې شي.



۶ پلار او مور او ښوونکي کولای شي چې له ځوانانو سره د خبرتیا ورکولو او خبرولو لارې مرسته وکړي چې د اچ. آی. وی/ ایډز له مصابېدو او خپرېدو څخه څرنګه ځان وساتل شي او څرنګه د نر او ښځې د پلاستیکی پوښونو بیا بیا سم استعمال وشي او بیا بیا څرنګه وکارول شي.

۷ د اچ. آی. وی. په ناروغۍ اخته کېدنه کېدای شي چې له مور څخه ماشوم ته د امیدوارۍ په موده یا د ماشوم د زیږېدو په وخت یا د تی رودلو په واسطه ولېږدول شي. امیدوارې ښځې یا هغه نوي میندې چې د اچ. آی. وی. په ناروغۍ اخته شوي وي یا شک ولري چې په دغه ناروغۍ اخته شوي دي باید له صالح او پوه روغتیایي کارکوونکي سره سلا او مشوره وکړي ترڅو چې معاینه او لارښوونه ترلاسه کړي.

۸ اچ. آی. وی. کېدای شي چې د غیر عقیم شوې ستنې یا هغې پیچکارۍ ګانو په واسطه چې غالباً د مخدره درملو د تزریق لپاره استعمالیږي، خپور شي. د ږیرې د پاکي استعمال شوی پل، استعمال شوی چاکو یا هغه وسایل چې پوستکی پرې او تو ټه شوی وي هم د اچ. آی. وی. ځنې خطرات له ځان سره لېږدوي.

۹ هغه خلک چې د جنسي عمل له لارې په ناروغۍ اخته شوي وي، د اچ.آی.وی. د مصاب کېدلو او د اچ. آی. وی. د خپرولو د زیات خطر سره مخامخ وي. نو دغه کسان باید سمدلاسه علاج شي او د جنسی عمل څخه باید ځان وساتي یا له محفوظ جنسی عادت نه دې کار واخلی (هغه جنسی عمل چې بې له دخول نه وی یا هغه جنسي عمل چې په هغه کې له پلاستیکی پوښ څخه کار اخیستل کیږي).

د امیندوارۍ څخه مخکې د ارونکي لاملونه:
- د مخکني ماشوم زیږیدو نه وروسته له دوو کلونو څخه لږ وخت.
- هغه نجلۍ چې له ۱۸ کالونه لږ عمر لري یا هغه ښځه چې له ۳۵ کالونه زیات عمر لري.
- هغه ښځې چې څلور یا د څلورو ماشومانو څخه زیات اولادونه لري.
- هغه ښځې چې بې موده ماشوم یې زیږولی وي یا هغه کوچنی ماشوم چې د زیږیدنې په وخت کې له ۲ کلو ګرامونه کم وزن ولري.
- هغه ښځې چې مخکې یې ستونزمنه زیږیدنه درلوده یا یې بیخي زیږیدنه نه درلوده.
- هغه ښځې چې نخساني اولاد یا بې موده ماشوم یې زیږولی وي.
- هغه ښځې چې له ۳۸ کلو ګرامو څخه لږ وزن ولري.
- هغه ښځې چې سنت شوي وي یا منجغتي یې غوڅ شوي وي.

د امیندوارۍ په دوره کې اخطار ورکونکي نښې نښانې
- په وزن اخستلو کې ناکامي د امیندوارۍ په موده کې یې باید لږ تر لږه ۶ کلو ګرامه وزن زیات شي.
- د وینې کموالی، د سترګو د جیړمو (د سترګو بانوګانو په داخل پیکه توب) د سترګو روغ جیړمې سره یا ګلابي رنګ لري، د بر سترۍ یا په آسانتیا سره د سابندیدل.
- د ګوډۍ (د پښې ساق) پنډیو او د مخ غیر عادي پړسوب.
- جنین د بر لږ حرکت کوي یا هیڅ حرکت نه کوي.

هغه نښې چې (بېړنۍ مرستې ترلاسه کړئ!) معنی لري.
- په مهبل یا تناسلي آله کې داغونه یا له مهبل څخه د امیندوارۍ په موده کې وینه بهیدل یا له لنګېدو څخه وروسته زیاته وینه ضایع کول.
- د سر یا د نس سخت دردونه.
- شدید او همیشنۍ ګانګۍ یا د زړه بدوالی.
- سخته تبه.
- د ماشوم د زیږیدو د ټاکلي وخت نه مخکې د اوبو ماتېدل.
- ټکانونه، تشنج، لړزه.
- سخت دردونه.
- د زیږیدو د درد دوام.

---

۲ د ماشوم د زیږیدو یو ماهر مرستندوی لکه یو ډاکټر، نرس یا یوه روزل شوې قابله (دایي) باید یو ښځه لږ تر لږه څلور ځله د هرې امیندوارۍ په موده کې آزمایښت کړي او له هغې سره د زیږیدو په وخت کې مرسته وکړي.

هره امیندوارۍ د پاملرنې او توجه وړ ګڼل کیږي، داچې چې په دې اړه د تل لپاره د کوم خطر د پېښېدو ویره موجود وي. که چېرې یوه ښځه کله چې لومړۍ ځل شک منه شي چې امیندواره

مرستندوي او ساتندوي معلومات

اچ. آی. وي. / ایډز

۱ ایډز علاج نکېدونکی، مګر وقایه کېدونکی او مخنیوونکی ډوله ناروغی ده. د اچ. آی. وي. ویرس چې د ایډز د ناروغۍ سبب کیږي، غیر محفوظ جنسی عمل (بی پلاستیکی پوښ نه مجامعت کول) ، د نه معاینه شوی وینې لیږدول، د ملوثو او ککړه ستنو او پیچکاریو (چې څنې وختونه د مخدره موادو د ترزیق لپاره استعمالیږي) او د یوې مصابې مور نه د هغې ماشوم ته البته د امیندوارۍ په موده کې، د ماشوم زېږېدنې یا تی رودنې په وخت کې لیږدول کیږی او سرایت کوي.

ایډز د انساني نارغتیا د معافیت وایرس د کمښت (اچ. آی. وي.) په سبب رامنځته کیږي، چې د بدن داعی نظام ګډوډ او ویېړوي.

په اچ. آی. وي. اخته او مصاب وي، په عمومي توګه بې له دې نه چې ددې ناروغۍ نښې او نښانې پکې ولیدل شي، ژوند کوي. دغه کسان ښایې روغ معلوم شي او د روغتیا احساس وکړي، مګر دوي کولای شي چې د دغې ناروغۍ ویرس ولیږدوي.

د ایډز ناروغۍ د اچ. آی. وي. ناروغتیا د اخته کېدو وروستی پړاو دی. هغه خلګ چې د ایډز په ناروغۍ اخته وي، کمزوري او ناتوانه وده کوي، ځکه چې د هغوی بدن هغه توان له لاسه ورکوي چې د ناروغتیاوو پر ضد جګړه وکړي. په لویانو کې په اوسط ډول د ایډز ناروغۍ له مصابېدونه وروسته د ۷ تر ۱۰ کلونو پورې وده کوي. مګر د کوچنیو ماشومانو په منځ کې دغه ناروغي په ډېره زیاته چټکتیا وده او انکشاف کوي. د ایډز ناروغۍ د علاج وړ نه ده، مګر نوې دواګانې له هغو کسانو سره چې د ایډز په ناروغۍ اخته دي مرسته کوي د زیاتې مودې لپاره روغتیایي ژوند وکړي.

اچ. آی. وي. په ډېرو مواردو کې د یو انسان نه بل ته د غیر محفوظ جنسی عمل له لارې لېږدول کیږي چې د دې عمل په ترڅ کې د منی یا د مهبل د مایع یا دیو مصاب کس وینه د بل کس بدن ته ور انتقالیږي.



دغه راز، اچ. آی. وی. د غیر عقیم شوې ستنې او پیچکارۍ (چې ډېر وختونه د مخدره موادو د ترزیق لپاره کارول شوی وی)، د ږیرې پاکې یا تیغونه، چاکوګان یا نور هغه وسایل چې د پیچکارۍ لپاره استعمالیږي، لیږدول کیږي. ټولې هغه وینې چې له یو انسان نه بل ته، انتقال او ورکول کیږي باید معاینه او آزمایښت شي اچ. آی. وی/ ایډز د مصابو کسانو سره تماس نیولو له لارې لیږدول کیږي. په غیږ کې نیول، دلاسونو ورکول، ټوخلې، پرنجیدلو دغه ناروغې نوروته سرایت نه کوي. اچ. آی. وی. / ایډز د تشنابونو د کمودونو، تلیفونو، آیینې د خوړو د لوښو، دستمالونو، روجایي ګانو د لامبو د ډنډونو یا عامه حمامونه له لارې دغه ناروغې هم نه لیږدول کیږي، اچ. آی. وی. / ایډز د میاشې یا نورو حشراتو په واسطه هم نه خپریږي.

---

۲ د ماشومانو په ګډون ټول خلک د اچ. آی. وی. / ایډز په خطر کې دي. هر انسان د دغې ناروغۍ په اړه معلومات او د پلاستیکي پوښ تر لاسه کولو ته اړتیا لري ترڅو چې دغه خطر لږ کړي.

تی رودونکي ماشومان او واړه ماشومان چې د اچ. آی. وی. / ایډز په ناروغۍ اخته ژوند کوي، ښې تغذيې او خواړو، معافیت او د منظمې روغتیایي پاملرنې ته اړتیا لري ترڅو چې د ماشومتوب د ناروغیو له پیچلتوبونو څخه چې کېدای شي وژونکې وي، مخنیوی وشي. که چېرې ماشوم مصاب وي دا اټکل کېدای شي چې مور او همدرا ز ښایي پلار هم مصاب وي. نو په دې سبب د کورنۍ د لېدنې/ کتنې، معاینې او پاملرنې ته اړتیا لیدل کیږي.

په هغو هېوادونو کې چې د اچ. آی. وی. د مصابېدو اندازه ډېره لوړه وي، ماشومان یوازې د مصابیدو په خطر کې نه وي، بلکې همدا راز هغوی تر هغو اثراتو لاندې هم واقع کیږي چې د اچ. آی. وی. / ایډز په واسطه پر کورنیو او ټولنو باندې اثر اچوي.

- که چېرې ماشومان خپل پلار او مور، ښوونکي او پامکوونکي د اچ.آی.وی/ایډز په سبب له لاسه ورکړي، هغوی ښایي هغه فهم او پوهې ته اړتیا ولري چې څه شی د هغوی په ضایع کېدو او غم کې واقع او ورسره چلند کیږي.
- یتیم ماشومان ښايي چې د کورنۍ د مشرۍ، مسوؤلیت په لاس کې ونیسي او ښايي چې بې له شکه د اقتصادي سختو ستونزو سره مخامخ شي، که د یتیمو ماشومانو پاملرنه د نورو کسانو له خوا وشي، نو د کورنیو محدودې منابع باید راوښکل شی ترڅو چې د دغو ماشومانو نورې اړتیاوې برابرې او لرې کړي.
- هغه ماشومان چې د اچ.آی.وی./ ایډز په ناروغۍ اخته ژوند کوي یا له هغو کورنیو سره ژوند وکړي چې له اچ.آی.وی. /ایډز څخه متاثره وي، ښايي تورن او متنفر شوي وي یا له ټولنې څخه منزوي او رټلې شوي وي او د هغوی د پاملرنې له مسوؤلیت نه د روغتیا او دښوونې او روزنې په اړه انکار شوی وي. د اچ.آی.وی. / ایډز په اړه د ښه کیفیت لرونکې روزنه د ښوونکي او د قیقو مربیانو لپاره کولای شي فهم، پوهه، زړه سوی او خوا خوږی زیات او

توپیر لرې کړي. هغه باید وشي چې په اچ.آی.وی. / ایډز متاثر شوي کورنۍ یو ځای وساتل شي. همدا راز، هغه باید وشي چې په مؤسساتو کې دیتیمانو د داخلیدو نه ډډه وشی. که دیتیمانو پاملرنه د توسعوی کورنۍ یا د ټولنې له خوا ونه شي، هغوی به په لړه اندازه د ذهني ټکان سره مخامخ شي.

لږ شمیر نوي ځوانان هغه سم او مناسب معلومات ترلاسه کوي چې ورته اړتیا لري. د ښوونځي د سن ماشومانو ته دي باید د هغوي د عمر سره مناسب د اچ.آی.وی. / ایډز او د ژوندانه د مهارتونو په اړه معلومات باید مخکی له هغه نه چې هغوی د جنسی فعالیتونو په لحاظ فعال شی، برابر شي. ښودل شوی ده چې ښوونه او روزنه په دغه پړاو کې جنسی فعالیتونه شاته اچوی او د مسوؤلیتونو تعلیم ورکوي.

هغه ماشومان چې په مؤسساتو، د سړک پر سر یاد مهاجرینو په کمپونو کې ژوند کوي د نورو ماشومانو په پرتله چې له ډېر خطر سره د اچ.آی.وی. په اخته کېدو مخامخ کیږي، نو په دې اساس، خدماتی ملاتړ ددې اړتیاوو په پرتله باید برابر شي.

---

۳ هر هغه چا ته چې شک پیدا شي ښايي په اچ.آی.وی. اخته شوی دی باید د روغتیایي کارکوونکي سره تماس ونیسي یا د اچ.آی.وی. / ایډز مرکز ته ور شي ترڅو چې محرمانه سلا، مشوره او معاینه ترلاسه کړي.

د اچ.آی.وی. په اړه سلا، لارښوونه او معاینه کولای شي چې د اچ.آی.وی. د مخکې څرګندولو کې په اخته کېدو او هغو کسانو ته د توان ورکولو په اړه چې په دې ناورغۍ اخته وي ترڅو هغه خدماتی ملاتړ ترلاسه کړي چې ورته اړ دي، د هغو نورو ساری ناروغیو نظم او ترتیب برابرولو په اړه چې ښايي دوی ورسره مخامخ وي او زده کړه وکړي چې څرنګه د اچ.آی.وی. د لرلو سره سره ژوند وکړي او له دې نه څرنګه ځان وساتي چې نور کسان مصاب نکړي، مرسته کوي. همدا راز، سلا، مشوره، لارښوونه او معاینه کولای شي له هغو کسانو سره هم مرسته وکړي چې په دې ناروغۍ اخته نه دي او د ښوونې او زده کړې له لارې د محفوظ او خوندې جنسي عمل له لارې ځخه روغ پاتې شي.

که چېرې د اچ.آی.وی. / ایډز معاینه نتیجه منفي وي دا معنی لري چې معاینه شوی کس په دې ناروغۍ مصاب نه دی یا دا ډېر وختي دی چې ویرس څرګند یا وموندل شي. داچ.آی.وی. د وینې معاینه ښايي چې تر لومړنیو شپږو میاشتو پورې د ناروغۍ د مصاب کېدو څرګندونه ونه کړي. معاینه باید د اچ.آی.وی. د هر ممکن مخامخ کېدو له مصابېدو نه وروسته تکرار شي. څرنګه چې یو مصاب کس په هر وخت کې نوموړی ویرس لېږدولی شي نو دا خبره په زړه پورې ده چې د جنسي عمل په وخت کې پلاستیکي پوښ باید وکارول شي یا له دخول نه مخنیوی وشي.



کورنۍ او ټولنې باید د اچ.آی.وی./ایډز په اړه محرمانه سلا، مشوره، لارښوونه، معاینه او معلومات تر لاسه کړي ترڅو چې له لویانو او ماشومانو سره په دغې ناورغۍ باندې نه اخته کېدو په اړه مرسته وکړي.

د اچ.آی.وی. یوه معاینه د ښځې او نر له جوړې سره مرسته کوي چې پرېکړه وکړي چې آیا ماشوم ولري که یه؟ که چېرې یو لوری د ایډز په ناروغۍ اخته وي، هغه وخت چې هغه کس أقدام کوي چې القاح واقع شي، نو هغه بله خوا په ایډز مصابوي.

دغه امکان موجود دی چې راتلونکی نسل ته د اچ.آی.وی. له خپرېدو څخه مخنیوی وشي خو په دې شرط چې که نوی ځوانان د اچ.آی.وی. د لیږدونې په حقیقات پوه وي، د جنسي عمل نه ډډه وکړي او پلاستیکی پوښونه تر لاسه کړي.

۴

د اچ.آی.وی. د ترلاسه کولو خطر د جنسي اړیکو له لارې هغه وخت کمېدلای شي چې خلک عمل ونکړي، که دوی د جنسي عمل د شریکانو شمېر کم کړي، که یوازې غیر مصاب شریکان له یو بل سره جنسي عمل وکړي یا که خلک په محفوظ خوندی جنسي عمل بې له دخول نه یا په پلاستیکی پوښ سره جنسي عمل وکړي او د پلاستیکی پوښ سم او پر ځای او بیابیا استعمال، کولای شي د خلکو ژوند د اچ.آی.وی. د خپرېدو د مخنیوی له لارې خوندي او محفوظ وساتي.

د دوو غیر مصاب شریکانو وفاداري او صداقت دواړه د اچ.آی.وی. له اخته کېدو څخه ساتي.

هر څومره چې د خلکو جنسي عمل شریکان زیات وي په هغه اندازه د هغو د اچ.آی.وی./ ایډز په اخته کېدو خطر او نورو ته یې لیږدول زیاتیږي. له دې سره سره، هر انسان کېدای شي چې په اچ.آی.وی./ایډز اخته شي. دغه ناروغۍ په هغو کسانو کې محدوده او منحصر نه دی چې د جنسي عمل ډېر زیات شریکان ولري.

- د وینې معاینه د ټولو طریقو نه درسته او دقیقه طریقه ده چې دا ښیي یو کس د اچ.آی.وی. اخته او مصاب دی. یو مصاب کس ښایي کاملاً روغ وبرېښي.

تر هغه چې شریکان یوازې له یو بل سره جنسي عمل ونه کړي او یقین و نه لري چې هغوې دواړه غیر مصاب کسان دي، دوي باید د محفوظ جنسي عمل له روش نه کار واخلي. محفوظ جنسي عمل غیر دخولي جنسي عمل ته وایي (په دغه وخت کې د نر تناسلی آله د ښځې مهبل یا retum ته نه داخلیږي) یا نوی مایع لرونکی پلاستیکی پوښ د هر جنسي عمل د مجامعت د کارولو لپاره استعمالیږي. ډېر لږ احتمال لري چې نوی مایع لرونکی پلاستیکی پوښ د ژویو د پوستکو د پوښونو یا د نوی نازک او حاس پلاستیکی پوښونو په پرتله وشکیږي یا وچوي یا سوری شي.

- پوښونه باید د ټولو د خولې جنسي عملونو په وخت کې وکارول شي، مګر داچې دا خبره کاملاً یقیني شي چې د جنسي عمل دواړه شریکان په اچ.آی.وي. مصاب نه دي. کېدای شي یو شخص حتی د یو غیر محفوظ د خولې جنسي عمل (هغه جنسي عمل چې پکی پوښ استعمال شوی نه وي) په واسطه په دغه ناروغی اخته شي.
- پوښونه باید د مهبلي او مقعد (کونې) جنسي عملنو په خاطر د اچ.آی.وي. د مخنیوی لپاره استعمال شي.

ډېر لږ احتمال لری چې غوړ لرونکی (ښوینه مایع یا جلی لرونکي) پوښونه چې د مخکې نه د غوړو موادو لرونکی وي د سمون یاد استعمال په وخت کې وشکیږي. که چېرې پوښ په کافي اندازه غوړ شوی نه وي، نو یوه اوبه بنیاده مایع، لکه د سیلیسون د ډلې کیمیاوي مواد مثلاً ورنس یا ګلسرین باید پکې اضافه شي. که چېرې داسې غوړ موجود نه وي لاړې کېدای شي چې استعمال شي. هغه غوړ چې له غوړیو یا پترول نه جوړ شوی وي (د پخلی غوړي، کره یا د شیرینی جوړولو غوړی، منرألونه یا د تی رودونکی ماشوم غوړي، د پترولیم جلی ګانې لکه واسیلین، محلول یا لیوسون) باید هیڅ کله استعمال نه شي، ځکه چې دغه کیمیاوي مواد کولای شي چې پوښونو ته تاوان ورسوي. د مقعد له لارې د جنسي عمل په خاطر ښه غوړ لرونکی پوښ ته د ناروغی د مخنیوی لپاره مطلقاً ضرورت لیدل شیږي.

- اچ.آی.وي. کېدای شي د خولې د جنسي عمل له لارې هم انتقال شي. نو ځکه پر نر نه د پاسه پلاستیکی پوښ او د ښځې نه پاس پوست لاستک یا (حایل) باید اچول شي.

څرنګه چې ډېري زیاتې هغه ناروغتیاوې چې د جنسي اعمالو له لارې لېږدول کیږي کېدای شي چې د تناسلي نظام له لارې خپرې شي، نو باید مخکې له هغې نه چې د تناسلي آلې تماسونه شروغ شي، باید پوښ وکارول شي.

بې د خوله جنسي عمل د مجامعت یوه بله محفوظه او خوندی لاره ده چې د اچ.آی.وي. د مصاب کېدو خطر ډېر کموي (که څه هم دغه طریقه یا لاره د ټولو هغو ناروغتیاوو څخه مخنیوی نه کوی چې د جنسي عملونو له لارې انتقال کوي).

د نارینه د پوښ بل محفوظ او خوندي بدیل د ښځینه پوښ دي. د ښځینه پوښ یوه پسته نرمه پولی یوریتین تخته ده، چې په آسانتیا سره جوړېدلی او مهبل استر کولی شي. دغه پوښ په دواړو څوکو کې یوه یوه نرمه حلقه لري. دغه حلقه په بنده څنډه کې ددې لپاره کارول کیږي چې د مهبل منځته واچول شي او هلته د مجامعت په وخت کې ځای پر ځای شي. بله حقله له مهبل څخه د باندې ساتل کیږي او قسماً د رحم نه چارپیره چین لرونکی پوستکی پټوي. مخکې له هغې نه چې جنسي عمل شروع شي، ښځه دغه ښځینه پوښ د خپلې ګوتې سره داخل ته ور ننه باسي. ښځینه پوښ د نارینه پوښ په خلاف کېدای شي چې د هر غوړ سره استعمال شي-ضرور



نه ده چې غوړ د اوبو بنیاد لري او که د غوړیو یا پترولیم- دا ځکه چې دغه پوښ له پولی یوریتین څخه جوړ دي.

د الکهولو څښل یا مخدره موادو استعمال قضاوت کول خرابوي. حتی هغه کسان چې د ایډز د ناروغۍ په خطر او د محفوظ جنسي عمل په اهمیت هم پوهیږي ښایي چې وروسته له شراب څکلو او د مخدره موادو له استعمال نه غیر محتاط شي.

۵ نجوني په ځانګړي توګه د اچ. آی. وی. د ناروغۍ په مقابل حساسې دي او ملاتړ ته اړتیا لري ترڅو چې د خپلو ځانونو محافظت وکړي او د ناغوښتونکو او غیر محفوظ جنسي عمل په مقابل کې محفوظ او خوندي پاتې شي.

په ډېرو هېوادونو کې د هغو نجونو په منځ کې چې عمرونه يې له ۱۳ تر ۱۹ کلونو پورې دي د هغو هلکانو په پرتله چې همدغه عمرونه لري د اچ.آی.وی. اندازه لوړه ده. د دغو عمرونو نجونې د اچ.آی.وی. د ناروغۍ د اخته کېدو په مقابل کې ډېرې حساسی دي دا ځکه چې:

- ځواني نجونې ښايي د دې ناروغي په خطر نه پوهیږي یا ښایي ددې توان ونه لري چې د جنسي پر مختګونو او فعالیتونو څخه دې ځانونه وساتي.
- د هغوی مهبلي پردې ډېری نازکې او د لویې ښځې په پرتله د دغې ناروغۍ په پرتله ډېرې حساسې او ژر اخستونکې دي.
- دغه نجونې کله کله د هغو لویو سړیو نخښنه کیږي چې د هغو ځوانو ښځو غوښتونکې دي چې د جنسي عمل لږه تجربه لري یا هیڅ تجربه نه لري نو په دې سبب دوی ښایي چې ډېرې کمې په دغه ناروغۍ اخته شي.

نجونې او ښځې حق لري چې د نه رضایت او غیر محفوظ جنسي عمل رد کړي. پلار، مور او ښوونکی باید دغه مسئله له نجونو او هلکانو سره تر بحث لاندې ونیسي تر څو چې هغوی د نجونو او ښځو له حقوقو نه خبر کړي، او هلکانو ته باید تعلیم ورکړي چې نجونو ته د خپلو ځانونو په شان برابر احترام وکړي او له نجونو سره مرسته وکړي چې د خپل ځان ساتنه وکړی او د ناراضي جنسي عملونو د پرمختګونو او فعالیتونو نه د ځان د فاع وکړي.

۶

پلار، مور او ښوونکی کولای شي له ځوانو سره د خبرولو او پوهي ورکولو له لاري مرسته وکړي چي د اچ.آی. وي. /ایډز نه له مصابېدو او خپرېد څخه څرنګه د ځان ساتنه وشي او څرنګه د نر او ښځی د پلاستیکی پوښونه بیا بیا او سم کارول وشي.

ځوان خلک اړ دي چي د اچ.آی.وی. /ایډز په خطر پوه شي. مور او پلار او ښوونکی، روغتیایي کارکوونکي، متولیان او وصیان او هغه کسان چي په ټولنه کي د مذهبی یا عنعنوی دودونو د اجرا کولو مسوؤلیت په غاړه لري، کولای شي چي د اچ.آی.وی. د خطر په اړه، د هغو نورو ناروغتیاوو په اړه چي د جنسي عملونو له لاري لېږدول کیږي او د نا پلان شوي امیندواره کېدو په اړوند ځوانانو ته خبر او اخطار ورکړي.

دا به ډېره سخت خبره وي چي د جنسي علمی مسائل له ځوانانو سره تر بحث لاندي ونیول شي. د بحث یوه لاره داده چي خبري د ښوونځي د سن له ماشومانو سره شروع شي او هغه خبره داده چي له هغوی څخه دي پوښتنه وشي چي د اچ. آی. وی. په اړه هغوی څه زده کړي دي. که د هغوی د کوم یو معلومات غلط وي نو له وخت نه دي ګټه واخلي او هغوی ته دي سم معلومات ورکړي.

د ځوانانو سره خبري کول او هغوي ته غوږ نیول ډېر ارزښت لري. که چېري پلار او مور د دغو بحثونو او خبرو په اړه راحت نه احساسوي او نارامه وي، نو هغوی کولای شي چي له یو ښوونکی یا له یو خپلوان یا له هغه چا نه چي د حساسو مسائلو په اړه نوروته سلا، مشوري او لارښووني د ورکولو په اړه ښه قابلیت لري له ماشومانو سره دي موضوعات په اړه وغږیږی او له هغوی نه دي وغواړي چي د دوی سره دي خبري اتري وکړي.

ځوانان ضرورت لري پوهي او خبرتیا ترلاسه کړي چي د اچ.آی.وی. / ایډز لپاره واکسین نشته او د غي ناروغی تداوي کېدلای نه شي. دغه کسان اړتیا لري وپوهیږي چي وقایه د ددغي ناروغتیا په مقابل کي یوازنی لاره ده. همدا راز، ځوانو ته باید دا توانمندي ورکړ شي چي جنسي عملونه ادا کړي.

ماشومان اړتیا لري په دي پوه شي چي هغوي د نورو ماشومانو او لویانو سره چي په اچ.آی.وی. اخته وي، د ټولنیزو او اجتماعي عادي تماسونو او اړیکو د قایمولو په واسطه په اچ.آی.وی. نه اخته کیږي.

هغه کسان چي په اچ.آی.وی. /ایډز اخته دي، پاملرني او ملاتړ ته اړتیا لري. له ځوانانو سره کېدای شي چي هغوي ته د زړه سوی او د ترحم ښودلو له لاري مرسته وشي.



۷

د اچ.آی.وی. په ناروغۍ اخته کېدنه کېدای شي چې له مور څخه ماشوم ته د امیندوارۍ په موده کې یا د ماشوم د زېږېدو په وخت یا د تي رودلو په واسطه ولېږدول شي. امیندوارې ښځې یا هغه نوي میندې چې د اچ.آی.وی. په ناروغۍ اخته شوي وي یا شک ولري چې په دغه ناروغۍ اخته شوي دي باید له یو پوه، او صالح روغتیایي کارکوونکې سره سلا او مشوره وکړي ترڅو چې مناسبه لارښوونه ترلاسه کړي او معاینه وکړي.

د اچ.آی.وی. د لېږدولو د کمښت ډېره اغېزمنه لار له مور نه ماشوم ته دا ده چې په اچ.آی.وی. د ښځو له مصابېدو څخه مخنیوی وشي.

ښځو ته دا توان ورکول او د هغوی تشویقول محفوظ جنسي عمل، د پوښ کارول، د اچ.آی.وی. ویروس ښه موندل او څرګندول د جنسي عمل له لارې د ایډز د ناروغۍ په اخته کېدنه، علاج کولای شي چې د ښځو په اړه د اچ.آی.وی. د ناروغۍ په مصابېدو بهیر کم کړي. که چېرې یوه ښځه په دې خبره وپوهیږي چې د هغې اچ.آی.وی. مثبت دی، هغه عاطفي، سلا او مشورتې او ملاتړ ته اړتیا لري ترڅو چې له هغې سره مرسته وکړي چې د خپل راتلونکي لپاره پرېکړه وکړي او پلان طرحه کړي. د ټولنې ملاتړ کوونکي ډلې او غیر حکومتي سازمانونه کولای شي چې له ښځو سره په دې اړه د دې پرېکړو په پلي کولو کې مرسته او ملاتړ وکړي.

امیندوارې ښځې اړتیا لري وپوهیږي چې:

- د امیندوارۍ په موده کې د ځانګړو دواګانو په واسطه علاج کول کولای شي چې په زیاته اندازه د ناروغۍ لېږدول تی رودونکی ماشوم ته کمیږي.
- د امیندوارۍ او د ماشوم د زیږېدیلو په وخت کې کېدای شي چې د دغې ناروغۍ د لیږدولو خطرات تي رودونکي ماشوم ته کم کړي.

نوي میندې د خپلو تي رودونکو ماشومانو د تغذیه کولو او نورو اړوندو خطراتو په اړه ډول ډول نظریو او باورونو ته اړتیا لري. روغتیایي کارکوونکي کولای شي د هغې تغذیې د طریقې تشخیص او پېژندلو مرسته وکولای شي د تی رودونکي ماشوم روغتیایي ودې فرصت اعظمی حد ته ورسوي او له اچ.آی.وی. څخه یې وساتي، هغه تي رودونکي ماشومان چې له هغو میندو څخه زیږېدلي وي چې علاج شوي نه دي او په اچ.آی. وی. مصاب وي، په دریو که یو احتمال موجود دی چې د اچ، آی. وی. په لرلو سره له مورنه وزیږي. د تی رودونکو هغو ماشومانو له ډلې څخه چې په اچ. آی. وی. اخته وي، ښایي چې پنځه کلنۍ ته ورسیږی مړه شي.



اچ.آی.وی. کېداي شي چې د غیر عقیم شوی ستنې یا هغه پیچکارۍ ګانو په واسطه چې غالبا د مخدره درملو د تزریق لپاره استعمالیږي، خپور شي. د زیږې پاکي استعمال شوی پل، استعمال شوی چاکو یا هغه وسایل چې پوستکې پرې غوڅ یا ټوټه ټوټه شوی وي هم د اچ.آی.وی. ځنې خطرات له ځان سره لېږدوي.

یوه غیر عقیم شوی ستن یا پیچکاري کولای شي اچ.آی.وی. له یو کس نه بل کس ته ولېږدوي. هیڅ شي باید د پوستکي د سوری کولو لپاره تر هغه چې عقیم شوی نه وي، استعمال نه شي.

هغه خلک چې ځانونه په دواګانو تزریق کوي یا له غیر محفوظ جنسي عمل نه د دواګانو په واسطه کار اخلی، د دواګانو دغه استعمال کوونکی د اچ. آی. وی. داخته کېدو له زیات خطر سره مخامخ کیږي. هغه خلک چې مخدره ادویه په خپل ځان کې تزریق کوي باید د تل لپاره له عقیم شویو او پاکو ستنو او پیچکاریو نه کار واخلي او هیڅکله باید د بل چا ستنې یا پیچکاري استعمال نکړي.

پیچکاري ګانې باید د روغتیایي روزل شوي او ماهر روغتیایي کارکوونکي له خوا ورکړ شي. د هر ماشوم یا لوی کس لپاره چې معافیت یا واکسین یې ترلاسه کړی وي یو نوی یا کاملاً عقیم شوی ستن یا پیچکاری باید وکارول شي.

له نورو کسانو سره، د کورنۍ د غړیو په شمول، د ستنو یا پیچکاریګانو شریکول بنایي چې د اچ.آی.وی. یا دنورو ژوند تهدید کوونکو ناروغتیاوو سبب شي. هیڅ ځوک باید له نورو سره ستنې او پیچکارۍ شریک نه کړي. پلار او مور باید د روغتیایي له کارکوونکي څخه غوښتنه وکړې چې یوه نوې یا عقیم شوې ستن د هر شخص لپاره استعمال کړي.

په هر ډول زخم کې چې غیر عقیم شوی وسیله لکه د زیږې پل یا چاکو یا چاړه استعمال شي، کولای شي چې د اچ.آی.وی. د لیږد سبب شي. د پرې کولو وسیله د کورنۍ د غړو په ګډون د هر کس لپاره باید په بشپړه توګه عقیم شي یا په اوبو په تیره بیا په ایشیدلو اوبو پاک شي.

هره هغه آله یا اسباب چې د نوی زیږېدلي ماشوم د نوم (ناف) د پرېکولو لپاره کارول کیږي باید عقیم شي. کله چې د خس (همره) او د ماشوم زیږېدنې وینې کنټرول کیږي نو په دغه وخت کې دی ځانګړې پاملرنه باید وشي. پلاستیکی د ستکشې دی که موجود وي باید استعمال شي.

هغه اسباب او آلې چې د غاښونو د تداوۍ، خال وهل، د مخ په نبنه کول، د غوږونو د سوري کولو او اکوپنچر یا ستن وهلو په خاطر په کاریږي که چېرې د هر کس لپاره عقیم نه شي، محفوظ نه دي. هغه شخص چې کړنلاره سرته رسوي باید پاملرنه وکړي چې له هر ډول تماس نه د کړنلارې په وخت کې ځان وساتي.



۹ هغه خلک چې د جنسي عمل له لارې په ناروغۍ اخته شوي وي نورو ته د اچ.آی.وي د مصاب کېدلو او اچ.آی.وي. د خپرولو له زيات خطر سره مخامخ وي. نو دغه کسان بايد سمدلاسه علاج شي او د جنسي عمل نه دې بايد ځان وساتي يا دې محفوظ جنسي عمل عادت نه دې کار واخلي. (هغه جنسي عمل چې بې له دخول نه وي يا هغه جنسي عمل چې په هغه کې له پلاستيکي پوښ څخه کار اخيستل کيږي).

هغه ناروغۍ چې د جنسي عمل په واسطه لېږدول کيږي او انسان پرې اخته کيږي، هغه ناروغۍ دي چې د جنسي عمل تماس په واسطه خپريږي. دغه خپرېدينه يا د بدن د مايعاتو (مني، د مهبل مايع يا وينى) يا د تناسلي ساحې (په ځانګړې توګه که په دې کې ټپونه موجو وي، لکه دانې، تڼاکې، تورنه، سولونه يا زخمونه چې دېر وختونه د جنسي عمل څخه دراپيدا شوو ناروغتياوو په واسطه رامنځته کيږي، موجود وي).

هغه ناروغتيا وې چې د جنسي اعمالو په واسطه لېږدول کيږي، غالباً د جسمي جدي کړاوونو او زيانو سبب کيږي.

هغه ناروغتياوې چې د جنسي اعمالو په واسطه انتقاليږي، لکه سفليس کولای شي چې د اچ.آی.وی. د نيولو يا لېږدولو خطر زيات کړي. هغه کسان چې د جنسي اعمالو پر بنا دلېږدول شويو ناروغتياوو نه کړيږي له (۵) نه نيولې تر (۱۰) پورې زيات له خطرونو سره مخامخ دي چې د اچ.آی.وی. په مرض مصاب شي، په دې شرط که دوي له چا سره مجامعت وکړي، چې د اچ.آی. وي. په ناروغتيا مصاب وي.

- د لاستيکي او رپړين نو يو پوښونو او دوامدار استعمال کله چې په جنسي مجامعت لاس پورې کيږي- د مهبل له لارې (د مخې له لارې) يا د مقعد (شا له لارې) يا د خولې له لارې -کولای شي، چې په زياته اندازه د هغو ناروغتياوو نه مخنيوى وکړي چې د جنسي اعمالو په واسطه لېږدول کيږي.
- هغه خلک ته چې د جنسي اعمالو له لارې انتقال شوى ناروغۍ شک پيدا کيږي ديو روغتيايي کارکوونکي له خوا نه دې سمدلاسى علاج غوښتنه وکړي ترڅو چې د ناروغتيا تشخيص وشي او تداوى يې ترلاسه شي. دغه کسان له مجامعت نه بايد ځان وساتي يا دې د محفوظ او خوندي جنسي عادت نه کاروا خلي (غير د خولې جنسي عمل يا هغه جنسي عمل چې پکې له پوښ نه کار اخيستل کيږي). که چېرې دا څرګنده شي چې کوم څوک د جنسي عمل له لارې په انتقال شوې ناورغۍ مصاب دى، هغوى بايد خپلو شريکانو ته د دې خبر او اطلاع ورکړي. که چېرې دواړو شريکانو د جنسي عمل له لارې نه د انتقال شوې ناروغۍ په اړه علاج نه وي ترلاسه کړي، دوي ښايي چې يو پر بل باندې د جنسي عمل له



ده په دې وخت کې دې روغتيايي مرکز ته لاړه شي يا يوې ماهرې قابلې (دايې) ته دې مراجعه وکړي، نو کېداى شي چې له ډېرو خطرناکو ناروغتياوو نه ځان وژغوري. او په دې توګه دې بايد دهرې اميندوارۍ په ټوله موده کې ځان څلور ځله آزمايښت کړي او دغه راز هغه بايد دهر ماشوم زيږوني څخه ۱۲ ساعته وروسته دې او دهر ماشوم زيږېدو څخه شپږ اوونۍ وروسته دې معاينه او آزمايښت شي.

که چېرې د اميندوارۍ په وخت کې د وينې ضايع کېدل او دنس دردونه يا د يو دبل خطر نښې نښانې چې يادونه يې وشوه، وليدل شوې، نو په بيړه بايد روغتيايي ماهر يا قابلې (دايې) ته دې مراجعه وشي.

که چېرې يوه ماهره قابله دروغتيايي په کلنيک کې د ماشوم زيږېدو په وخت کې مرسته وکړي او دماشوم مور دهغې د ماشوم د زيږېدو څخه ۱۲ ساعته ورسته تر آزمايښت او معاينې لاندې ونيسي د مور او د ماشوم د ناروغه کېدو يا مرګ اټکل کميږي.

د زيږېدو يو ماهر مرستندوى (لکه داکتر، نرس يا يوې ماهرې قابلې) دې د يوى ډاډمن اميندوارۍ او د يو روغ کوچنى ماشوم په هکله به ترلاندينو شرايطو لاندې په يقينى توګه مرسته تر لاسه کړي:

- د اميندوارۍ د پرمخ تګ د آزمايښت او معاينه کولو له لارى ترڅو چې د ستونزې د پيدا کېدو په وخت کې ښځه وکولى شي چې روغتون ته د ماشوم د زيږېدو په خاطر ولېږدول شي.
- د وينې د لوړ فشار د آزمايښت او معاينې په خاطر چې کېداى شي د مور او ماشوم لپاره خطرناک وي.
- د وينې د کموالى او د اوسنيى منظم بشپړوالى.
- د ويټامينونو د مناسبې اندازې سپارښتنه او تجويز، ځکه چې مور او دهغې نوى پيدا شوى ماشوم د ناروغۍ له اخته کېدو د ويټامين د کمبود څخه خوندي شي.
- د اميندوارۍ په موده کې د هرډول ناروغيو د اخته کېدو د معاينې اوآزمايښت په خاطر، په خپرېدونکو ناروغيو او د مخنيوى لپاره د انتي بيوتيک په واسطه د هغو درملنه.
- اميندواره ښځې ته دوه پيچکاري ورکول چې د هغې او دهغې کوچنى ماشوم د تتانوس په مقابل کې خوندي شي.

- د ټولو اميندواره ښځو هڅول چې بايد د آيودين لرونکى مالګې نه د خوراکي موادو په برابرولو کې ګټه واخلى ترڅو چې د هغوى د تايروييد غدې له غټېدو څخه خوندي شي او د هغوى ماشومان دراتلونکى ذهنى او جسمى ناتوانيو څخه خوندي وي.
- د دې آزمايښت کول چې جنين په مناسب ډول وده کوي.
- که چېرې ضرور وي د ملاريا د ضد تابلتونو ورکول.
- د مور تيارول او آماده کول د ماشوم د زيږېدنى د تجربې لپاره او ه ته دتى ورکولو، د ځان او دنوى پيدا شوى ماشوم د پاملرنى په اړه لار ښوونه کول.

لاري انتقال شوی ناروغۍ مصاب ته دوام ورکړي. د جنسي عمل له لارې نه انتقال شوو اکثرو ناروغتیاوو علاج کېدونکي دي.

هغه سړي چې د جنسي عمل له لارې په انتقال شوې ناروغۍ مصاب شوي وي کله چې متیازې کوي ښایي دردونه او ناراحتی احساس کړي، ښایي له خپل تناسلي آلې څخه مواد اخراج کړي یا پر تناسلي آلې باندې یا د ننې ښایي زخمونه، تناکې، پاړسوب او دانې ولري. هغه ښځه چې د جنسي عمل له لارې په لیږدول شوی ناورغۍ اخته وی، ښایي د مهبل نه داسې مواد راوباسي چې نا آشنا رنګ او ناوړه بوي ولري، د تناسلی آلې په ساحه کې ښایي درد یا خارښت ولري او د مجامعت په وخت یا پس له مجامعت نه د مهبل درد ولري او له هغه نه غیر منتظره وینی وبهیږي. د ېرې سختې ناروغتیاوې کولای شي د تبې، د نس درد او د نه امیندوارۍ سبب شي. همداراز، د جنسي عمل له لارې د انتقال شوو ناروغیو د ېر ډولونه په ښځو کې هیڅ اعراض یا نښې نښانې نه راپیداکوي او ځینې د جنسي اعمالو له لارې انتقال شوي ناروغۍ په نارینه و کې هم ښایي د توجه وړ اعراض ونه لري.

همداسې، هره ستونزه د تناسلي آلې (فرج) په ساحه کې د جنسي عمل له لارې له انتقال شوی ناروغیو سره اړیکه نه لري. په دغه اړه ځینی ناروغتیاوې لکه د candidiasis او د تناسلي جهاز ناروغتیاوې شته چې د جنسي عمل په واسطه نه خپرېږي، مګر د تناسلي آلې په ساحه کې د زیاتو ناآرامیو او کړاونو سبب کیږي.

د جنسي عمل له لاري انتقال شوی ناروغۍ د عنعنوی تشخیص د موثر له لارې د لابراتواری معایناتو په واسطه سرته رسیده، مګر لابراتواري معاینات یا میسر نه وي یا د ېر لګښت غواړي د ۱۹۹۵ میلادی کال نه را په دیخوا نړیوال روغتیایي سازمان د جنسي عمل له لارې د انتقال شویو ناروغیو د تشخیص په اړه د (اعراض منجمنت) متود د هغو خلکو لپاره سپارښتنه کړې ده چې د جنسي عمل له لارې د انتقال شوو ناروغیو په ستونزو اخته او په هغوی کې یې اعراض یا نښې نښانې موجودې دي. د اغراض منجمنت عمده ځانګړتیاوی دادی:

- د عمده جراثیمو او مکروبونو تصنیف د هغو اعراضو پر بنا چې د کلنیکی معایناتو له لارې تولیدېږي.
- د جاری کېدلو چارتونو استعمال چې له دغه تصنیف نه ترلاسه کیږي ترڅو چې ځانګړي اعراض یا نښې نښانې تنظیم او ترتیب کړي.
- د ټولو اعراضو د مهمو علتونو لپاره علاج.
- د جنسي شریکانو خبرتیا او تداوي.
- کم بیه لابراتواري طرز العملونه او کړنلارې.

د اعراض کړنلارې استعمال چې د جاری کېدلو له چارتونو څخه کار اخلی، هغه ته لاس بری د امکان وړ او سمدلاسه درملنه وړاندې کوي چې د مصرف په خاطر اغیزمن او ګټور دي.



©UNICEF/AFGA00026P/ JEREMY HARTLEY

132

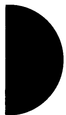


د ټپي کيدو مخنيوی

د اخبره ولې په زړه پورې ده چې زخمونو د مخنيوی په اړه
معلومات له نورو سره ګډ او وربانديې عمل وکړو

هر کال ۷۵۰،۰۰۰ ماشومان د ټپونو په خاطر مري، او ۴۰۰ مليونه نور کسان په جدي ډول ټپي کيږي. ډېر زخمونه د همشنی کمزوری سبب کيږي او د ماغ ته زيان رسوي. ټپونه او زخمونه د واړو ماشومانو د مرګونو او ناتوانيو عمده علت شمېرل کيږي.

ډېر معمول زخمونه دلوړو ځايونو نه د لويدلو، سوځېدلو، ډوبېدلو او په سړک کې د ټکرونو له امله رامنځته کيږي. له دغو زخمونو څخه يو زيات شمېر يې په کور يا کورته نږدې پيښيږي. تقريباً د دغو زخمونو له ډېرو ډولونه څخه کېدای شي چې مخنيوی وشي. که پلار او مور په دې وپوهيږي چې کله يو زخم رامنځته شي څه وکړي، نو دغه ټپ به لږ شانته جدي بڼه غوره کړي.



کلیدي پیغامونه

د ټپي کیدو مخنیوی

هره کورنۍ او ټولنه کوم حق لري چې زخمونو د مخنیوي په هکله و پوهیږي

۱ که چېرې پلار او مور او نور پامکوونکی په دقت سره کوچنیو ماشومانو ته پاملرنه او څارنه وکړي او د هغوی د ژوند چاپیریال محفوظ او خوندي وساتي، کېداې شي چې د ډېرو زیاتو جدي ټپونو مخه يې ونیول شي.

۲ ماشومان باید له اورونو، د پخلي له بخاریو، څراغونو، ګوګړو او (بربښنا) سامان-آلاتو څخه لېرې وساتل شي.

۳ کوچني ماشومان ډېر هیله من وي چې پورته وخیژي. زینې کټاره لرونکی برنډې، بامونه، کړکۍ او د لوبو ځایونه باید ډاډمن جوړې شي ترڅو چې د ماشومانو پر زیدو مخه ونیول شي.

۴ چاکوګان، بیاتي، نوک لرونکي او تیغ لرونکي سامان آلات، ماتې شوی ښیښې باید د ماشومانو له لاس وهنې څخه لېرې وساتل شي.

۵ کوچني ماشومان هیله من وي چې شیان په خپله خوله کې واچوي. کوچنی شیان باید د ماشومانو څخه لېرې وساتل شي ترڅو چې د تربتولو او په غاړه کې د شیانو د ننښتو مخنیوی وشي.

۶ زهریات، دواګاني، د کالي مینځلو پوډر، تیزابونه او د سون مایع مواد لکه پارافین (دخاورو تیل) باید هیڅکله د اوبو څښلو په بوتلونو کې ذیرمه نه شي. ټول دغه شان مایعات او زهریات باید په هغو لوښو کې چې روښانه نښې نښانې ولري د ماشومانو د لیدو او د رسیدلو له ساحي نه لېرې وساتل شي.

۷ ماشومان د دوو دقیقو نه په لږه موده او په لږو اوبو کې ډوبیږي دوی باید هیڅکله هم هغه وخت چې د اوبو په منځ یا اوبو ته نږدې وي، یوازې پرې نه ښودل شي.

۸ هغه ماشومان چې له پنځو کلونو څخه لږ عمر ولري، په ځانګړې توګه، د سرکونو پر سربانديې له خطر سره مخامخ وي. دغه ماشومان هر کله یو کس له ځان سره ولري او هغوي ته باید هغه وخت چې وکولای شي ګام واخلي، ژر تر ژره د سړک د محفوظ سلوک تعلیم او ښوونه ورکړ شي.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

د ټپي کېدو مخنیوی

١ که چېرې پلار او مور او نور پامکوونکي په دقت سره د کوچنیو ماشومانو پاملرنه او څارنه وکړي او د هغوی د ژوند چاپیریان خوندي وساتي، کېدای شي چې ډېرو زیاتو خطرناکو، پوښو مخه یې ونیول شي.

هغه ماشومان چې د ۱۸ میاشتو او د څلورو کلنو ترمنځ عمر ولري د مرګ او د زخمي کېدلو د زیات خطر سره مخامخ وي. ددغو ټپونو او زخمونو زیات شمېر یې په کورونو کې رامنځته کیږي. د دغو زخمونو او له دغو ټپونو د زیات شمېر مخه نیول کېدلای شي.

د هغو ټپونو زیات علتونه چې په کور کې رامنځته کیږي دادي:

- د اورونو، بخاریو، تنورونو، د پخلي دلوښو، تودو خواړو، جوش اوبه، ګرم بخاری، سرو غوړیو، د خاورو، د تیلو، چراغونو او لمپې، او توګانې او دبرېښنا د سامان- آلاتو څخه.
- د ماتې شوي، شیشې په واسطه ټپونه، د چاکوګانو، د بیاتي ګانو او د تبرونو په واسطه ټپونه.
- له کتونو، کړکیو، میزونو او له زینو څخه پرزیدل او غورځېدل.
- د کوچنیو شیانو لکه سکې، تنې، مردکیو او مندکو په واسطه تربتول او خفه کول.
- د پارافین (دخاورو تیل)، حشره وژونکي، او دکالیو د پاک کوونکو پر ډرو په واسطه زهرجن او مسموم کېدل.
- د برقی مات شوی وسایلو، ویرونو یا د لبنتو یا چاکوګانو ننویستل د برقی په ساکټونو او مجاریو کې او ددې لارې نه دبرقی شوک تر لاسه کول.

هر هغه شي چې د کوچنیو فعالو ماشومانو لپاره ښایي خطرناک وی باید په داسې لېرې ځای کې زیرمه شي چې هغوی ورته و نه شی رسیدلی. له ماشومانو څخه هیڅکله باید دا غوښتنه ونه شي چې د ډېرو ساعتونو لپاره کار وکړي یا داسې کارونه اجرا کړي چې خطرناک وي یا د هغوي د ښووني او روزنې په چارو کې لاس وهنه وشي. ماشومان باید له درنو کارونو، خطرناکو سامان-آلاتو او کیمیاوي زهرجنو موادو څخه وژغورل شي.

۲ ماشومان بايد له اورونو ، د پخلي له بخاريو ، څراغونو ، ګوګړو او د برقي سامان آلاتو څخه لېرې وساتل شي.

د اور او د سرو اوبلنو موادو په واسطه سوځيدل ډېر معمول علتونه دي چې د کوچنيو ماشومانو په منځ کې د جدي ټپونو سبب کيږي. ماشومان اړتيا لري چې د پخلي له تنورونو ، جوش اوبو ، د سرو او ګرمو او توخوړو وسايلو څخه وساتل شي. د اورسيزل ډېر وختونه د جدي ټپ يا زخم يا تل پاتې داغکيدلو سبب کيږي چې ځيني يې وژونکې دي. په دغه ډله ټپونو او پرهارونو کې زيات شمېر يې د مخنيوی وړ دي.

د اور د سوزولونه راپيدا شوي ټپونه کېدای شي په لاندېو اقداماتو يې مخه ونيول شي:

- له اورونو ،ګوګړو او سګروټو څخه د ماشومانو لېرې ساتل.
- د بخاريو ابښودل په داسې آواره لوړه سطحه باندې چې ماشومان ورته ونه رسيږي. که چېرې ديو خلاص اور نه د پخلي په خاطر کار وا خيستل شي دغه پخلنځی، بايد د خاورو نه پاس په جګ ځای کې جوړ شي نه مستقيماً د ځمکې په سرباندې.
- د ټولو لوښو لاستي دې بايد د ماشومانو دلاس رسېدونه لېرې وساتل شي.
- پترول، پارافين ، چراغونه، ګوګړ، شمعونه، اوربلونکې (لايترونه) ، ګرم اوتوګان او برقي ويرونه دې د کوچنيو ماشومانو دلاس رسېدو څخه لېرې وساتل شي.

که چېرې ماشومان خپلې ګوتې يا نورشيان د برق په ساکټونو کې کيږدي، کېدای شي چې دوی په جدی توګه ټپي شي. برق لرونکی ساکټونه بايد پوښ شي چې هغوی ته د لاس رسېدنې څخه مخنيوی وشي.

د بريښنا ويرونه بايد د ماشومانو له لاس رسېدو څخه لېرې وساتل شي. لوڅ برقي ويرونه په ځانګړې توګه خطرناک دي.

۳ کوچنی ماشومان ډېر هيله من وي چې پورته وخيژي. زينې، کتاره لرونکي برنډې، د کوټو سرونو او بامونو ته، کړکيګان او د لوبو ځايونه بايد خوندی جوړ شي ترڅو چې د ماشومانو د پرزېدو او لوېدو څخه مخنيوی وشي.

د لوړو ځايونو څخه ښکته را غورځېدل د ګوزارونو او د برسيرن ټپونو ، د هډوکو ماتېدل او د سرونو د سخت او جدي ټپونو او پرهارونو معمول علت شمېرل کيږي. د جدي ښکته را غورځېدلونه کېدای شي چې د لاندنيو اقداماتو په واسطه مخنيوی وشي:



- خطرناک او هغه ځای ته د ماشومانو د ختلو څخه مخنوی چې زيان لرونکی وي.
- د ميله لرونکو کټارو څخه د زينو، کړکيګانې ياد کټاره لرونکی برنډو څخه ګټه اخېستل چې د دغو وسايلو ساتونکی وا وسيږي.
- دکور پاک او ښه روڼ ساتل.

۴ چاکوګان، بياتي، نوک لرونکي او تيغ لرونکی آلات او اسبابونه، ماتې شوي شيشې بايد د ماشومانو له لاس وهنې او ليدو څخه لېرې وساتل شي.

ماتې شوي شيشې کولای شي چې د جدي ټپونو، پرهارونو، د وينې د ضايع کېدو او د عفونی او مکروب لرونکو زخمونو باعث شي. شيشه ای بوتلونه بايد د کوچنيو ماشومانو لاس ته ورنه شي او لېرې ورڅخه وساتل شي. کور او د لوبو ډګرونه بايد د شيشو له ټوټو څخه پاک وساتل شي. کوچنيو ماشومانو ته بايد تعليم او ښوونه ورکړ شي چې ماتوشوو شيشو ته لاس وانه چوي. لويو ماشومانو ته بايد تعليم او ښوونه ورکړ شي چې ماتې شيشې په ډېر احتياط سره لېرې خوندی ځايونو ته وغورزوي.

چاکوګان، درېيرې پلونه او تيغونه او بياتی ګانې بايد له واړه ماشومانو نه ليری وساتل شي. لويو ماشومانو ته بايد روزنه ورکړ شي چې د غه شيان په محفوظ ډول په خپلو لاسون کې ونيسي او وبې کاروي.

تيره فلزي آلات او افزار، ماشين- آلات او زنګ وهلی قطی ګانې کولای شي چې د ډېرو بدو مکروب لرونکو او عفونی پر هارونو او ټپونو سبب شي. د ماشومانو د لوبو ځايونه، ډګرونه او ميدانونه د دغو شيانو نه بايد پاک وساتل شي. د کورنيو مدفوعات او فاضلات، د ماتو بوتلونو او زړو قطيو په شمول بايد په محفوظ او مصوؤنه توګه خوندي او لرې ځای ته وليږدول شي.

دکور په چاپيريال کې له نورو زخمونو او ټپونو څخه کېدای شي چې ماشومانو ته د تعليم ورکولو له لارې د تيرې اچولو دخطر په اړه او د نورو تېرو شيانو او اسبابونو او له چاکو او بياتی سره د لوبی کولو په اړوند کېدای شي چې مخنيوی وشي.

۵ کوچني ماشومان هيله من وي چې شيان په خپلو خولو کې واچوي. کوچني شيان بايد د ماشومانو د ليدو او لاس ته رسيدو څخه لېرې وساتل شي ترڅو چې د سابندولو او په مرۍ د شيانو له ننبتو مخ ونيول شي.

دلوبو او ويده کېدو سيمې (ځايونه) بايد د کوچنيو شيانو لکه تنۍ، مرۍ او مرغلرې، سکې، تخمونو اومندکو څخه آزاد او پاک وساتل شي.

ډېرو کوچنيو ماشومانو ته بايد ځمکني تخمونه (لکه موم پلي)، سخته شيريني او چالکځونه او هډوکي لرونکی خواړه يا تخمونه ورنکړ شي.

واړه ماشومان بايد تل د خوړولو په وخت کې تر نظارت لاندې ونيول شي. د هغوی خواړه بايد په وړو وړو ټوټو کوچني او پرې شي.

توخلی، خوله پټوونه او د آواز ډېر جګوالی، آواز لرونکی ساښکل يا د آواز ښکلو لپاره کمزوري، ټول د ساښکلو ستونزه او سالنډي يا خفه شوی حالت، نښې سالنډی يا خفه شوی حالت ژوند تهدونکی، بيړنی حالتونه دی. پامکوونکي بايد هغه وخت پر تی رودونکی ماشوم باندې د تربت شوی او خفه شوی ګومان وکړي چې هغه ته نابېره د ساښکلو ستونزه پيدا شي، حتی په هغه وخت کې هم چې هيچا نه وي ليدلای چې ماشوم کوم شئ خپلې خولې ته اچولی وي.(د سالنډي په اړه د لومړنيو مرستو ۱۴۰ مخ وګوري).

---

۶ زهريات، دواګانې، دکاليو مينځلو پوډر، تيزابونه او د سون مواد لکه پارافين (دخاوروتيل) بايد هيڅکله داوبو څښلو په بوتلونو کې زيرمه نه شي. ټول د غه شان مايعات او زهريات بايد په هغو لوښو کې چې روښانه نښې نښانې ولري د ماشومانو د ليدو او اوګرځيدو له ځای نه لېرې وساتل شي.

د کوچنيو ماوشومانو لپاره زهرجن يا مسموم کېدل يو جدی خطر دی. د لوښو د سپينولو کيمياوي ماده، حشرات او د موږک زهر، پارافين (دخاوروتيل) او د کورنيو د کاليو مينځلو پوډر کولای شي چې ماشوم مړ کړي يا يې د تل لپاره ټپي کړي.

د ډېرو ډول ډول زهرياتو تېريدو ته اړتيا نه ليدل کيږي، چې خطرناک ښه غوره کړي. دغه زهريات کولای، شي د مرګ، دماغ ته د زيان رسولو او ړنديدو يا د تل پاتی ټپی کېدو سبب شي په دې شرط چې:

- د ننی تنفس شي.
- دماشوم پوستکی يا سترګو ته ورسيږي.
- دماشوم کاليو ته ورسيږي.

که چېرې زهريات په غير الکولي مشروباتو يا د بير په بوتلونو، مرتبانونو، او پيالوکې واچول شي، ښايي چې ماشومان يې په غلطۍ وڅښي. ټولې دواګانې، کيمياوی مواد او زهريات بايد د هغوی په اصلي لوښوکې واچول شي اوسرونه يې بند او کلک شي.

د کاليو مينځلو پوډر، سپينوونکی کيمياوی مواد، نور کيمياوی مواد او دواګانې بايد هيڅکله په هغو ځايونو کې کيښودل نه شي چې ماشومان يې تر لاسه کړای شي دغه مواد



بايد ټينګ وتړل شي او ونومول شي. همداراز، دغه مواد بايد په يو صندوق يا پيټۍ کې کلوپ(قفل) شي يا به يوه جګه الماري کې چې ماشومان يې ونه شي ليدلای يا ورته ونه شي رسيدلای، کېښودل شي.

هغه شيان چې دلويانو لپاره د دواګانو معنی لري، کېدای شي چې ماشومان ووژني. دوا يوازې هغه وخت بايد ماشوم ته ورکړ شي چې د هغه ماشوم لپاره تجويز شوی وي او هيڅکله بايد هغه ماشوم ته ورنکړ شي چې يو لوي انسان يا بل ماشوم ته تجويز شوی وي.

د انتي بيوتيک ډېر زيات او بې ځايه کارول کولای شي چې د کوچنيو ماشومانو لپاره د کوڼ والي سبب شي. درمل بايد يوازې په هغه شان استعمال شي چې د روغتيايي کار کوونکي له خوا يې تجويز او سپارښتنه شوې وي.

آسپرين د زهرجن کېدو يو معمول علت دی. دغه دوا بايد د ماشومانو د ځايونو او ليدو نه لېرې وساتل شي.

---

۷ ماشومان د دوو د قيقو نه په لږه موده او په لږو اوبو کې ډوبيږي دوي بايد هيڅکله هم هغه وخت چې د اوبو په منځ يا اوبو ته نژدې وي، يوازې پرې نښودل شي.

ځاګاني، ټيوبونه او د اوبو سطلونه بايد پټ شي. ماشومانو ته بايد ښوونه وشي چې کله هغوی لوی شي بايد ولامبي دا ځکه چې ددې په دغه وخت کې په اوبو کې نه ډوبيږي. ماشومانو ته بايد تعليم ورکړ شي چې هېڅکله هم په ګړنديو روانو ويالو يا نهرونو کې ونه لامبی او هيڅکله يوازې هم يوازې دا کار کړي.



- امیندواره ښځې او د هغې کورنۍ ته په دې اړه لارښوونه کول چې نوی ماشوم باید چېرې پیدا شي او که چېرې د زېږېدنې په وخت یا د هغې نه په بیړه وروسته ستونزه پیدا شي، څرنګه مرسته تر لاسه شي.
- په دې اړه لارښوونه کول چې له جنسي ساري یا خپرېدونکې ناروغیو څخه ځان وساتل شي.
- د ایډز د ناروغۍ په خپل واک او محرم آزمایښت، معاینه او لارښوونو برابرول. ټولې ښځې حق لري چې په خپل واک او محرم ډول د ایډز د ناروغۍ تر آزمایښت، معاینې او لارښوونې لاندې ونیول شي. امیندواره ښځې یا هغه نوې میندې چې په ناروغۍ اخته شوې دي یا د رناوغۍ شک پرې وشي چې ناروغه شوې دي باید له روزل شوي روغتیایي کارکوونکې سره چې څرنګه د هغوې د ماشومانو د ناروغیو خطر کمیږي او خپل ځان ته پاملرنه باید څرنګه سرته ورسیږي، لارښوونه وغواړي.

ماهره قابله (دایي) د ماشوم زیږېدنې په وخت کې پوهیږي چې:

- کله د ماشوم زیږېدو دردونه د ډېر وخت لپاره ورکیږي (له ۱۲ ساعتونو څخه زیات) او کله روغتون ته تګ ضروي دي.
- روغتیایي مرستې کله اړتیا شته او څرنګه باید تر لاسه شي.
- څرنګه د ناروغه کېدو خطر باید کم شي (پاک لاسونه، پاک وسایل او افزار، او د ماشوم د زېږېدو پاک چاپیریال.)
- که چېرې ماشوم نادرسته وضعه ځانله نیولې وي، څه باید وکړو؟
- که چېرې مور ډېره زیاته وینه ضایع کړي، څه باید وکړو؟
- د ماشوم نوم (ناف) کله باید پرې او هغه ته څرنګه پاملرنه وکړو؟
- که چېرې ماشوم د زېږېدو څخه وروسته سمدلاسه سا ونه باسي څه باید وکړو؟
- له زېږېدو څخه وروسته باید کوچنی ماشوم څرنګه وچ او تود وساتل شي؟
- کوچني ماشوم ته څرنګه لارښوونه وشي چې د پیدا کېدو څخه سمدلاسه وروسته د مور تې ورودلی شي.
- د مور خس باید څرنګه په خوندي توګه ولویږي او څرنګه د مور پاملرنه د ماشوم د زېږېدو څخه باید وروسته سرته ورسیږي.
- لارښود شوي څاڅکي باید د ماشوم سترګو ته څرنګه واچول شي چې هغه له ړندېدو څخه وژغورل شي.

د ماشوم له زېږېدو څخه وروسته ماهره قابله باید:

- له ۱۲ ساعتونو او هم له شپږو اونیو وروسته د ښځې د روغتیایي حالت ته پاملرنه وکړي.
- ښځو ته په دې اړه لارښوونه وکړي چې څرنګه د بیا امیندوارۍ مخه ونیسي یا هغه وروسته کړي.
- ښځو ته لارښوونه وکړي چې د جنسي ساري ناروغیو، لکه د ایډز له ناروغۍ څخه څرنګه ځانونه وساتي یا دا چې په څه ډول د خپلو کوچنیانو د اخته کېدو خطرونه لږ کړي.



هغه ماشومان چې له پنځو کلونو لږ عمر لري، په ځانګړې توګه په سړکونو باندې د تګ له امله له خطر سره مخامخ دي. دغه ماشومان هر وخت باید یو څوک له ځان سره ولري او هغه ته باید هغه وخت چې وکولای شي ګام واخلي ژر ترژره د سړک د تیریدو او ګرځیدو د محفوظ سلوک تعلیم او ښوونه ورکړ شي.

کوچني ماشومان مخکې له هغه نه چې پر سړک باندې منډې وهي، فکر نه کوي. کورنۍ اړتیا لري چې دهغوي لیدنه او څارنه وکړي.

ماشومان باید سړک ته نږدې لوبې ونکړي، په ځانګړې توګه، که هغوي له توپونو سره لوبې کول وغواړي.

ماشومانو ته باید تعلیم او ښوونه وشي چې د سړک پر غاړه مخ د ترافیک په لور په ټاکلي ځای لاړ شي.

کله چې کوچني ماشومان له سړک نه تیریږي دوي ته باید تعلیم او ښوونه ورکړ شي چې:

- د سړک پرغاړه ودریږي.
- دواړو خواوو ته وګوري.
- موټرونو او نورو عراده جاتو ته دې مخکې له هغې نه چې له سړک نه تېر شي، غوږ ونیسي.
- دیو بل چا لاس دې ونیسي.
- ولاړ دې شی خو منډې دې نه وهي.

لوی ماشومان دې باید وهڅول شي چې د کوچنیو ماشومانو څارنه وکړي او ښې نمونې دې طرحه او وضعه کړي.

د بایسکل ټکرونه د ټپونو او زخمونو او د بیابیا مرګونو لاملونه د لویو ماشومان په منځ کې شمېرل کیږي. که چېرې کورنۍ ځانونه باوري کړي چې دهغوی ماشومانو ته د سړک دمصوونیت په اړه دغه، راز هغوی ته د بایسکلونو روزنه ورکړ شوې وي، نوبیا کولای شي د بایسکلونو د ټکرونو مخه ونیسي. ماشومان باید هغه وخت چې پر بایسکلونو سپریږي ((پلاستیکی خولۍ)) په سر کړي.

که چېرې ماشومان دموټرو په لومړي سیټ یا د لاریو د باډیو په منځ کې بې له نظارت او څارنې نه سفر وکړي، دوي به د جدی ټپونو د زیات خطر سره مخامخ شي.



د لوم‌ړنیو مرستو لارښوونې

که چېرې د دواګانو مرسته په بیړه او له ځنډ پرته میسر او موجود نه وي په دغو لومړنیو مرستندوی اقداماتو باندې دې باید لاس پورې شي تر څو چې دویجاړیدو مخنیوی وشي.

د سوځېدو لپاره لومړنۍ مرستې:

← که چېرې د ماشوم کالي اور واخلي په ډېره چټکتیا سره هغه ماشوم په یوه کمپله یا توکر کې پټ کړئ یا هغه پر ځمکې باندې ورغړوئ ترڅو چې اور مړ شي.
← سوځیدلې برخې ژر ژره سړې کړئ. زیاته اندازه سړې او پاکې اوبه استعمال کړئ. که چېرې سوځیدلې برخه توسعوي او براخه بڼه ولري نو ماشوم د سړو اوبو په حمام یا تشت کې واچوئ. ښایي چې نیم ساعت وخت ته اړتیا وي چې سوځیدلې برخه سړه شي.
← سوځیدلې برخه پاک، او وچه وساتئ او هغه برخه نرم بنداژ یا ټوک سره په محفوظ ډول وتړئ. که سوځېدلی برخه یا ټپ دیو لوی سکې له مساحت نه زیات وي یا دغه برخه په تناکو شروع وکړي، ماشوم روغتیایي کارکوونکي ته یوسئ. تناکې مه ماتوي ځکه چې دغه تناکې د تپي برخه ساتنه کوي.
← هر هغه شی چې د سوځیدلی برخې سره سریښ شوی وي مه ئې لرې کوئ پر سوځیدلی برخې باندې بې له میخو او بو څخه بل شي مه استعمالوئ.
← ماشوم ته مایعات لکه د مېوې شیره یا له لږې بورې او مالګې سره اوبه ورکړئ.

د برېښنا د شوکونو له پاره لومړنۍ مرستې:

← که چېرې یو ماشوم د برېښنا د شوک یا د هغه له سوځېدو سره مخامخ شي مخ کې له هغې نه چې ماشوم ته لاس وروړئ، پر برېښنا بنده کړئ. که ماشوم بې خوده شوی وي، هغه ګرم وساتئ او ژر تر ژره طبی او روغتیایي کومک تر لاسه کړې.
← که ماشوم د ساښکلو ستونزې سره مخامخ وي یا ساونه باسی، هغه په شا آوار وغزوئ او د هغه سر شاخوا ته کوږ کړئ. د ماشوم د پوزې سوري په ټینګه بند کړئ او د هغه په خوله کې په ټینګه پوکې وکړئ. دومره په زور د هغه په خوله کې پوکی وکړئ چې د ماشوم د سینې پنجره، پورته راشي. له یو نه تر دریو پورې وشمیرئ او دغه عملیه بیا تکرار کړئ. دغه کار ته تر هغې دوام ورکړئ چې ماشوم په ساښکلو شروع وکړي.

د لومړنيو مرستو لارښوونې

د جګو ځايونو څخه رالويدل او د سرک د ټپونو لپاره لومړنۍ مرستې:

← هغه ټپونه چې سر، د ملا تير او په ځانګړې توګه غاړې ته رسيږي او ډير خطرناک دي، ځکه چې د ژوندانه تر پايه پورې د فلج کيدو يا د ټول عمر لپاره تهديدونکی وي. دغه زخمونه د سر او د ملا حرکت کموي او د ملا د تير د ګګيدو (کږيدو)، مخنيوی کوي چې له نورو زخمونو او ټپونو مخه مهم و نيسي.

← هغه ماشوم چې د حرکت وس و نه لري يا ډير زيات درد ولري، ښايي چې هډوکي يې مات شوي وي. د هغه د ټپ برخه مه ښوروئ هغه ځای و تړئ او ملاتړ ورته ورکړئ او ژر تر ژره روغتيايي مرسته تر لاسه کړئ.

← که ماشوم په هوش نه وی، هغه ګرم وساتئ او ژر تر ژه روغتيايي مرسته تر لاسه کړي.

← د سربيرن زخم او ضربت، آوښتل او زور موند لو لپاره، زخمی شوی برخه په اوبو کې غوټه کړئ يا پر زخم باندې د ۱۵ دقيقو لپاره يخ کېږدئ. يخ مستقيماً پر پوستکی باندی مه ږدئ، بلکې د ټوکر يوه ټوټه د يخ او د پوستکي په منځ کې کيږدئ. وروسته يخ يا اوبه لېرې کړئ، د ۱۵ دقيقو لپاره انتظار وباسئ او دغه کار که ضروري وی بيا يې له سره تکرار کړئ. يخنی بايد درد، پړسوب، شينوالی، او سربيرن درد کم کړي.

غوڅ شويو او ټپونو لپاره لومړنۍ مرستی:

د جزئي غوڅېدو او زخمونو لپاره:

← زخمونه د يو پاک ټوکر (يا جوش شوو او ايشلول شوو) اوبو او صابون ب اندې ومينځئ.

← د زخم شا او خوا وچه کړئ.

← زخم په يو پاک ټوکر سره پاک کړئ او ويې تړئ.

دزياتو او جدي غوڅېدو او زخمونو لپاره

← که په ټپ يا زخم کې د شيشې کومه ټوټه يا بل شی ننښتی وي، هغه مه ليرې کوئ. دغه شی ښايي د زياتې وينی دضايع کېدو مخنيوی وکړي او د هغه ليری کول ښايي زخم له بد نه بد تر کړي.

← که ماشوم ډيره وينه ضايع کړي، زخمی شوې برخه د سينې د سطحې په پرتله جګه کړئ او زخم ته (يا زخم ته د نږدې برخې ته که چيرې کوم شي پکی ننښتی وي) د يو غبرګ شوی ټوکر سره فشار ورکړی. دغه فشار تر هغې وساتئ چې وينه ودريږي.



د لومړنيو مرستو لارښوونې

غوڅ شويو او ټپونو لپاره لومړنۍ مرستې:

← نباتي يا حيواني کومه ماده پرټپ باندې مه اچوئ، ځکه چې دغه ماده ښايي د عفونت او مکروبی کېدو سبب شي.
← پر زخم باندې باند اژ کيږدئ. پرسوب ته اجازه ورکړئ او زخم ټينګ مه تړئ.
← ماشوم روغتيايي مرکز ته يوسئ يا ژر تر ژره روغتيايي، مرسته تر لاسه کړئ له روغتيايي کار کوونکي څخه پوښتنه وکړئ چې آيا ماشوم ته د تتانوس پيچکاري کول ضروری ده که نه؟

د زندۍ کېدو يا خفه کېدلو لپاره: رومړنۍ مرستې:

← که چېرې يو تی رودونکی ماشوم وټوخيږي، مداخله مه کوئ هغه ته وخت ورکړ تی تير شوی شی تو کړي. که شی په چټکتيا سره له ځايه خوشی نه شی، هڅه وکړی چې دغه شی د ماشوم له خولې نه لری کړي.
← که بيا هم شی د ماشوم په ستوني کې ځای پرځای نښتی وی نو په لاندنيو اقداماتو او چارو لاس پورې کړئ:

د تی رودونکو يا کوچنيو ماشومانو لپاره:
← د ماشوم سر او غاړه ونيسئ او ملا تړ ورکړئ. د تی رودونکی ماشوم مخ ښکته کړئ په داسې حال کې چې سريې له پښونه ټيټ وي هغه ته پنځه ضربې د اوږو د دوو بلکونو(هډوکو) ترمنځ ورکړئ. بيا ماشوم مخ پورته واړوئ او د دوو تيو ترمنځ د سينې پر هډوکې باندې پينځه واره زور واچوئ د هغه کار تر هغه تکرار کړئ چې شي پيځايه شي. که تاسو شی بيځايه کولئ نه شی نو ماشوم ژر تر ژره د ېر نږدې روغتيايی کار کوونکي ته يوسئ.

دلويو ماشومانو لپاره:
← د ماشوم تر شا ودريږئ او خپل لاسونه د هغه د نرۍ ملا نه تاو کړئ ونيسي. خپل سوک ټينګ جوړ کړی او د لويې ګوتې په واسطه يې ټينګ د ماشوم دبدن په مقابل د نوم (ناف) نه د پاسه ونيسئ او د يو ښتيو پر قفس (پنجره) باندې ګوزار ورکړئ. بل لاس پر سوک باندې کېږدئ او د داخل او پورته خواته نيغ په نيغه د ماشوم نس ته زوروړ او سخت فشار وکړئ. دغه کارته تر هغه دوام ورکړئ چې شی بيځايه او دخولی نه دباندې ولويږي. که تاسو شی بيځايه او دباندې ايستلی نه شئ، ماشوم ډېر ژر تر ژره نږدی روغتيايي کار کوونکي ته يوسي.

د لومړنيو مرستو لارښوونې

د سابنکل او ډوبېدو د ستونزو لپاره لومړني کومکونه:	← که چېرې د سرياد غاړې د زخمي کېدلو امکان موجود وي، د ماشوم سرمه خوزوئ. لاندنۍ لارښوونې بې د سر له ښورولو نه تعقيب کړئ. ← که چېرې ماشوم د سابنکلو په اړه ستونزه ولري يا سانه باسي، هغه بر شا آوار وغزوئ او د هغه سر لږ شانته شاته تاو کړئ. د ماشوم د پوزې سوري په ګوتو ټينګ ونيسئ او د هغه په خوله کې پوکی وکړئ. په سخته پوکی وکړئ ترڅو چې د ماشوم سينه پورته راشي. تر دريو حساب وکړئ او بيا پوکی وکړئ. دغه کارته ترهغې دوام ورکړئ چې ماشوم په سابنکلو شروع وکړي. ← که چېرې ماشوم ساوکاږي مګر په هوش نه وي هغه په يو او بل اړخ ورغړوئ ترڅو چې ژبه سابنکل بند نه کړي.
د زهرجن کېدلو لپاره: لومړنۍ مرستې:	← که چېرې يوماشوم زهر تير کړي وي، هڅه مه کوئ، چې ماشوم کانګي يا قی وکړي، ځکه چې قی کول ښايي ماشوم زيات ناروغ کړي. ← که زهر د ماشوم پر پوست ياکاليو باندې وي، کالي يې وباسئ او ډېره زياته اندازه اوبه يې د پوست نه د پاسه واچوئ. پوست په اوبو او صابون سره څوځو ځله ومينځئ. ← که چېرې زهر د ماشوم په سترګو کې و لوېږي پاکې اوبو دواړو سترګو باندې لږ تر لږه د (۱۰) دقيقو لپاره وشيندئ. ← ماشوم ژر تر ژره روغتيايي مرکز يا روغتون ته يوسئ. که چېرې امکان ولري د زهر يا دوايي يوه بيلګه يا دهغې قطۍ له ځان سره راوړئ. ماشوم هر څومره چې امکان ولري کرار او غلی وساتئ.



©UNICEF/AFGA00579S/JEREMY HARTLEY

136



ناوړې پېښې، او بېړني حالتونه

ولې دا خبره په زړه پورې ده چې د ناوړو پېښو او بېړنيو حالتونو په اړه معلومات له نورو کسانو سره ګډ او وربانديې عمل وکړو

په ناوړه او بېړنيو حالتونو کې ماشومانو ته دناورغيو او د رواني شوکونو په وړاندې ډېر ژر زيان رسېدونکي دي او دغه حالتونه ځانګړې پاملرنې او توجه ته اړتيا لري.

د نړۍ د ۲۷ مليونو اټکل شويو مهاجرينو او ۳۰ مليونو بېځايه شويو خلکو له جملې څخه په سلو کې ۸۰ کسان ښځې او ماشومان دي. تقريباً ۲ مليونه خلګ له ۱۹۹۰م کال نه تر ۱۹۹۹م کال پورې د ناوړه پېښو په واسطه اغيزمن شوي دي. بېړني حالتونه په نامتناسب او نابرابره ډول بې وزله خلک متاثر او اغيزمن کوي. په سلو کې ۹۰ هغه مرګونه چې په ناوړه پېښو پورې اړه لري په پرمختيايي هېوادونو کې پېښېږي.

پر تيره سيزه کې د نړۍ په کچه د جګړو له امله د ۹ مليونو په شا او خوا ماشومان مړه، ټپيان، يتيمان يا له خپلو پلرونو او ميندو څخه جلا شوي دي.





مرستندوي او ساتندوي معلومات

ناوړې پېښې، او بېړني حالتونه

۱ د ناوړو او اضطراری حالتونو په وخت کې ماشومان باید ضروري روغتيايي پاملرنې د شري واکسين د مناسبو او کافي خوارو کوچنی مغذی متمم او مرستندویه خوارو او موادو په ګډون ترلاسه کړي.

اروغتیا هغه وخت ډېره ژر خپرېږي چې د خلګو ګڼه ګونه وي او دغه خلګ يو ځای وي. هغه ټول ماشومان چې د ګڼې ګونې په حالتونو کې ژوند کوي، په ځانګړې توګه، د مهاجرت یا ناوړو پېښو په حالاتو کې، باید ژر تر ژره معافيت ترلاسه کړي او ژر تر ژره واکسين شي، په ځانګړې توګه د شري په مقابل کې او هغه هم د تماس یا د اقامت په لومړنی سيمه کې. ویتامين A متمم او بشپړونکي مواد مواد دې هم باید برابر کړای شي.

د معافيتونو ټول واکسينونه د بېړنيو حالتونو په وختونو کې باید د هغو پیچکاريو په واسطه ورکړ شي چې کېدای شي یوازې یو وار استعمال شي.

شري هغه وخت ځانله ډېر کړندی حالت غوره کوي چې ماشومان په سؤتغذي اخته یا د کمزوری حالتونو او شرايطو لاندې ژوند وکړي چې کمزوری او ناولی حالت ولري.

- څرنګه چې شری په ډېره چټکي سره خپرېږي، نو هغه ماشوم چې په شري اخته وي باید له نورو ماشومانو څخه جلا شي، د ماهر روغتیايي کارکوونکي له خوا دې معاينه شي او هغه ته دویتامين A متمم او مکمل مواد ورکړ شي.
- شری څوځله د سخت نس ناستي سبب کېږي. که چېرې ماشومان د شري په مقابل کې معافيت ترلاسه کړي او واکسينونه واخلي، نو له نس ناستي مخنيوی کېږي او دوينی د کمښت په وړاندې محافظت او مصوؤنيت ترلاسه کوي. که چېرې يو ماشوم د کوم دليل په خاطر د معافيتونو او واکسينونو بشپړه لړۍ ترلاسه کړې نه وي، دغه خبره ډېره مهمه ده چې ماشوم باید ژر تر ژره کاملاً معافيت ترلاسه کړي او واکسين شي.



۳ ټولې امیندوارې ښځې د امیندوارۍ په موده کې د عادي حالت په پرتله ځانګړو مغذي خوارو او زیات آرام ته اړتیا لري.

یوه امیندواره ښځه د ټولونه ډېرو ښو مغذي خوارو ته چې کورنۍ ورته اړتیا ولري کولای شي ترلاسه کړي، لکه شېدې، مېوه، سابه، غوښه، کب، هګۍ، حبوبات، چڼې او لوبیا. دغه ټول خوراکي مواد د ډاډ وړ خواړه دي چې د امیندوارۍ په موده کې باید وخوړل شي.

که چېرې ښځې داسې خواړه وخوري چې د اوسپنې، ویتامین A او فولیک تیزاب (اسید) له پلوه شتمن او بډای وي، نو هغوي به پیاوړی احساس ولري او د امیندوارۍ په موده کې به د ښې روغتیا خاوندې وي. دغو خوارو کې غوښې، کب، هګۍ، شنو پاڼو لرونکو سبو، د سدروس د کورنۍ د میوو لکه د نارونج، لیمو، مالټې او نورې مېوې شته.

روغتیایي کارکوونکي کولای شي امیندواره ښځو ته د اوسپنې لرونکې تابلیتونه چې د وینې د کموالي مخنیوی وکړي یا هغه تداوي کړي، برابر کاندي او د ویتامین A د کمښت او کسر په برخه کې یو مناسب او کافي اندازه ویتامین A چې د ناروغتیا د اخته کېدو مخنوی وکړي، برابر کړي. امیندوارې ښځې باید له ۱۰،۰۰۰ نړیوال واحد (۱۷) ویتامین A څخه زیات په ورځ او ۲۵۰۰۰ نړیوال واحد (۱۷) په هره اوونۍ کې وخوري.

په مالګه کې باید آیودین ورزیات شي. هغه ښځې چې په خپل خوراکي رژیم کې په پوره اندازه آیودین و نه لري، زیات اټکل شته چې د اولادېي ضایع شي او یا داسې ماشوم وزېږوي چې د ذهن یا د جسم له پلوه کمزوري وي. و تایروييد د غدې پړسوب یوه مشهوره نښه ده چې ښيي ښځه په کافي اندازه آیودین نه ترلاسه کوي.

که چېرې امیندوارې ښځې ته دوینې کښت، ملاریا، د ګېډې یو ډول چینچیان (مدور چینچیان) شک پیدا شي باید دروغتیایي کارونکې مشوره او لارښوونې ترلاسه کړي.

۴ د سګرټ څکول، د الکهولو څښل او د مخدره موادو ،زهریاتو، او د ناپاکو او چټلو شیانو خوړل امیندوارې ښځې او ماشومانو ته په ځانګړې توګه تاوان رسوي.

یوه امیندواره ښځه کولای شي چې خپلې روغتیایي او د جنین روغتیایي ته د سګرټ څکولو یا په هغه چاپیریال کې ژوند کول چې نور کسان سګرټ څکوي، د الکولو د څښلو یا د مخدره موادو په استعمال زیان ورسوي. دا موضوع ډېر اهمیت لري چې امیندوارې ښځې د

۲ د اضطرار په حالتونو کې د مورتې رودل ځانګړې اهميت لري

د کورنيو غړې، نورې ميندې او ماهر روغتيايي کارکوونکي د پوهې او دعملي ملاتړ او حمايت مهمې سرچينې دی چې د تې ورکوونکو ميندو لپاره د شپږو مياشتو ځانګړې تې ورکولو او د دوو کلنو يا د هغه نه زيات تې ورکولو ته وهڅوي. د تې ورکولو نه برسيره، مناسب او په پوره اندازه متمم او مکمل خواړه د هغو ماشومانو لپاهر بايد برابر شي چې عمرونه يې له شپږو مياشتو څخه زيات وي.

ځانګړې پاملرنه او مرسته د هغو ميندو لپاره ضروري ده چې د فشار اچونې د عکس العملونو او غبرګونو سره مخامخ دي او په د غو بيځايه عقيدو باندې برې ترلاسه کړي چې فشار پرتې ورکولو باندې دتل لپاره اغيز کوي.

ځانګړې پاملرنه بايد هغو تې رودونکو ته چې په ځانګړې توګه د مور په تې تغذيه کيږي او له شپږو مياشتو څخه لږ عمر لري بايد د لومړيتوب يو حق وی ترڅو چې د هغوې د ناروغۍ او مړنې مخنيوی وشي.

که چېرې د اسې قضاوت وشي چې د پوډرې شېدو ورکول، ضروری کار دی، نو شاملې ميندې او پامکوونکی بايد د تغذيه کولو حفظ الصحي د تياری په اړه ځانګړې عملی لارښوويه وکړي. هغه تې رودونکې ماشومان چې په تصنعي او غير طبيعی توګه تغذيه کيږي ډېر زيات نوازش، مينه او غيږ نيولو ته اړتيا لري. دغه ماشومان هغه وخت چې پخپله ځان د بوتل په واسطه تغذيه کوي بايد هيڅکله يوازې پرې نه ښودل شي. په دې هکله د پيالې په واسطه دتغذيه کولو سپارښتنه کيږي.

۳ د اخبره د تل لپاره ماشومانو ته غوره او بهتره ده چې د خپلو ميندو او پلرونو يا د نورو آشنايانو له خوا، په ځانګړې توګه د جګړو په حالتونو کې پاملرنه وشي، ځکه چې دغه پاملرنه هغوی ته د ډېر مصوؤنيت احساس پيدا کوي.

د ناوړو پېښو بحرانونو او بيړنيو حالتونو په وخت د حکومتونو، د مسوؤلو واک لرونکو يا د ملګرو ملتونو (د حکومتونو د نشتوالي په صورت) دنده ده چې ډاډ ترلاسه کړي چې ماشومان د خپلو ميندو او پلرونو او پامکوونکو څخه نه وي جلا شوي.

که چېرې جلا شوی وی دا به د حکومتونو او واکمنانو دنده وي چې د ځانګړې حمايت، محافظت او ساتنې زمينه برابره کړي او دماشوم پاملرنه وکړي. حکومتونه او واکمنان هم



مسوؤلیت لري چې د ماشوم د کورنۍ تعقیب وکړي او د خپلې کورنۍ سره د ماشوم د بیرته یو ځای کېدو په باب اقدام وکړي.

په بېړنیو حالتونو کې د انتقالي مودې پاملرنې باید دهغو ماشومانو لپاره برابر شي چې د خپلو کورنیو څخه جلا شوي وي، کوم ځای کې چې دغه د انتقالي دورې پاملرنه امکان ولري باید تر هغه وخته پورې دوام وکړي چې ماشوم د خپلوانو سره یو وار بیا یو ځای شي یا په رضاکاره کورنۍ کې ځای پر ځای شي.

هغه ماشومان چې د خپلو میندو او پلرونو څخه په بېړنیو حالتونو کې جلا شوي وي باید یتیمان ونه بلل شي. دغه ماشومان نه شي کېدالای چې د خپلوی یا رضاعي اولادونو په ډول ونیول شي. ترهغه وخته پورې چې د ماشومانو د میندو او پلرونو او د نورو نږدې خپلوانو سرنوشت معلوم نه شي، هر جلا شوی ماشوم ظرفیتاً د هغو نږدې خپلوانو لرونکی باید تصور شي چې لا ژوندي دي. که چېرې د میندو او پلرونو پوښتنه او تعقیب ونه شي کېدلای دا به د ماشوم لپاره له ټولو نه ښه خبره وي چې دیوې داسې کورنۍ له خوا په خپلوۍ یا د رضاعي اولاد په توګه ونیول شي چې له هغه سره یو شان منشاو او اصل ولري. که د دغه کار امکان موجود نه وي نو په خپلوۍ یا د رضاعي اولاد نیول د بل ځای د کلتور یا د بل هېواد څخه باید په نظر کې ونیول شي.

نوي کور یا بل هېواد ته لیږدول فشار لرونکی کار دی، په ځانګړې توګه په هغې کورنۍ کې چې له جګړې نه تېښته دلي وي. کله کله د مهاجرینو ماشومان د نوی ژبې او کلتور د زده کړې له زیات بار سره مخامخ کیږي.

---

۴ په کور کې تاو تریخوالي او جګړه او نورې ناوړه پېښې کولای شي چې دماشومانو د ډار سبب شي او په غوسه یې کړي. کله چې داسې پېښې رامنځته شي، نو ماشومان ځانګړې پاملرنې، ډېر محبت او مینې او ځانګړي وخت ته اړتیا لري چې خپل احساسات وښیي او خپلې تجربې د هغو لارو څخه څرګندې کړي چې دهغوی له عمر سره برابرې وي. کله چې آشنا خلک ځایونه یا شیان له لاسه ورکړي یا د ګوابښ سره مخامخ شي او کله چې لویان ډېر زیات خواشیني وي یا جلا او پارول شوي ولیدل شي، ماشومان ښایي وډار شي او ځانونه له یاده ایستل شوي احساس کړي.

میندو او پلرونو ته به ډېر ستونزمنه وي چې په بحراني، شخړیزو او بېړنیو سختو حالتونو کې د خپلو ماشومانو سره مینه او محبت وکړي او خوندي یې وساتي.

دا به یوه عادي خبره وي چې ماشومان د ډارونکې، دردناک یا د جګړې له تجربو نه وروسته ځورونکې عکس العملونه او غبرګونونه یا ستونزمن سلوک ځرګند کړي. ځینې ماشومان لاس اخلي، نور ماشومان ډېر تیرې کوونکي حالت غوره کوي. ځینې نور ماشومان داسې معلومیږي، ولو چې لا دارهم ختم شوی نه وي له نوموړي حالت سره په ښه توګه توافق کوي. ښايي چې ماشومان د همیشنی جګړې یا تاوتریخوالی سره ((عادت)) پیدا کړي، خو بیا هم دغه حالت هغوی ته زیان او تاوان رسوي.

که ماشومان ددې لپاره مرسته ترلاسه نکړي چې په خپلو احساساتو ونه پوهیږي ښايي چې دوی ډېر خواشینی شي.

- د منظمو ورځنیو چارو - لکه ښوونځي ته تګ، د منظمو خوړو خوړل او د خوب کولو مهال ویش- ماشومانو ته د مصوؤنیت او دوام احساس پیدا کوي.

- خوندور فعالیتونه له ماشومانو سره مرسته کوي چې له فشارونو سره په ښه توګه ځانونه جوړ کړي. د منظم او خشونت نه لرونکي او تاوتریخوالی لوبې، سپورتونه، د ساعتیرې نور ډولونه، لکه دلوبو د محفوظو او خوندي ځایونه د مهاجرینو په کمپونو یا د اوسېدو په ساحو او سیمو کې فرصتونه او وختونه باید جوړ شي ترڅو چې د هځولو ترمنځ تفاهم او متقابل عمل تشویق کړي. درسمونو اېستل یا د نانځکو یا د ماشومانو د لوبو په شیانو سره لوبې کول، کولای شي چې د ماشومانو سره مرسته وکړي چې خپل احساسات وښیي او دځورونکو تجربو سره جوړ شي. د ځورونکو حالتونو بیا عملي کول او تکرارول د لوبې له لارې په ډېره زیاته اندازه د هر ماشوم لپاره ډېر زیات معمول او مرستندوی کار دی. دغه کار د ماشوم د هڅو لاره ده چې پرهغو اغزو باندې ځان ماهر کړي، چې پېښ شوی دي.

- ماشومان باید تشویق شي د هغو شیانو په اړه خبرې وکړي چې هغوی ځوروي. دوی باید تشویق شي چې خپلې نظریې بیان کړي، مګر باید مجبور نه شي. دوی ضرورت لري چې خبروته یې غوږونیول شي او د هغو شیان بیان وکړي چې دوی لیدلي یا تجربه کړي دي.

- هغه ماشومان چې د دریونه تر شپږو کلونو پورې عمر لري ښايي د ستونزو د حل لپاره مسوؤلیت احساس کړي. دغه شان احساسات ښايي د ګناه پیاوړی احساس پیدا کړي. دغه ماشومان د پامکوونکي لوی انسان له خوا مرستی، حمایې او پاملرنې ته اړتیا لري.

- ماشومان همیشنی ډاډ او باوری کېدو ته اړتیا لري. دوی ته باید سختی خبری او ګنځل ونه شي او جزا ورنه کړ شي. که چېرې د کورنۍ یو نږدې غړي له کور نه بل چېرې لاړ شي، نو



ماشوم ته باید د غه خبره مخکې له مخکې نه وویل شي. ماشوم ته باید وویل شي چې دغه سړی چېرته ځي، کله بېرته راځي او څوک به دهغه د غیابت په موده کې د ماشومانو د پاملرنې مسوؤل وي.

- څرنګه چې نوی ځوانان د جګړې او دنورو روانی شوکونو د حالتونو په اړه څرګند فهم او پوهه په خپل ذهن کې لري، نو دوی په ځینو مواردو کې د کوچنیو ماشومانو په پرتله د فشار لرونکې تجربو په اړه زیات زیان رسیدونکی کیږي او ښایي دګناه احساس وکړي، چې ولې ددغې پېښې د منخنیوی توان نه لري. دوی ښایي داسې فکروکړي چې له پېښې سره توافق کوي، مګر دوی د هیجاناتو او عواطفو هغه پوخوالی نه لري چې د رواني شوکونو سره مقابله وکړي. نوی ځوانان کله کله تیری کوونکی سلوک غوره کوی ترڅو چې د خفګان او د فشار او تشنج د احساساتو سره ځان جوړ کړي. دوی ښایي د واکوالو په مقابل کې یاغي شي، مخدره مواد استعمال کړي یا په غلا لاس پورې کړي. یا دا چې دوی ښایي شاته تګ وکړي یا لاس واخلي، ډارن شي یاد بدو تجربو پیش بیني وکړي. نوي ځوانان د خپلو تجربو د سرته رسولو په اړه دلویانو مرستی ته اړتیا لري د ټولنې د ژوندانه په چارو کې د نوو ځوانانو شاملول او هغوی ته نقش او رول ورکول چې سرته یې ورسوي، ډېر ګټور دی.

- همځولی، ښوونکی او د ټولنې غړې د هغو نوو ځوانانو لپاره د مرستې او ملاتړ لپاره ډېری مهمی سرچینې دی، چې ډېر لږ تمایل لري په خپل نږدی کورنی باندی ډډه لګوي. نوي ځوانان باید تشویق شي چې د خپلو تجربو په اړه له خپلو همځولو سره خبرې وکړي او پر لویانو باندی اعتماد وکړی او د ټولنی د جوړونکو فعالیتونو په اړه اړیکل وکړي.

- کله چې د ماشومانو ځورونکی عکس العملونه او غبرګونونه سخت او شدید وی او د زیات وخت لپاره دوام وکړي، دوی د مشوره ورکوونکي ځانګړي مرستې ته اړتیا لري.

۵ ځمکني ماینونه او ناچودلي مهامات ډېر زیات خطرناک وي. له دغو شیانو سره باید هیڅکله تماس ونه نیول شي او په هغو باندې د پښو ایښودلونه ډډه وشي. د ماشومانو لپاره د لوبو خوندی ځایونه وټاکئ او هغوی ته خبرداریئ ورکړئ چې په نا آشنا شیانو لوبې ونه کړي.

ځمکني ماینونه ډول ډول شکلونه، بڼې، جسامت او رنګونه لري. ماینونه کېدلای شي چې تر ځمکې لاندې ښخ شي یا په وښو، ونو یا اوبو کې پټ شي. زنګ وهلي ماینونه چې د اقلیمی اغیزو لاندې راغلي وي ښایي چې په سختی سره تشخیص او وپېږندل شي. دغه شیان بیاهم خطرناک دي.

ځمکني ماينونه په عمومي ډول د ليدو وړ نه دي. پوځيانو د عملياتو نږدې يا پرېښودل شوي ځايونه يا هغه سيمې چې پکې وانښه ډېره وده کړې وي، ځانګړې توجه او پاملرنې ته اړتيا لري. ماين لرونکي سيمې بايد د انسان د سکلت او د متقاطع هډو، د متقاطع لرګيو او غوټه شويو وانښو تصويرونو په واسطه په نښه شوې وي. هيڅوک بايد دغو نښه شويو ساحو يا سيمو ته ور داخل نه شي.

له ماينونو او ناچاودلو مهماتو سره بايد هيڅکله تماس و نه نيول شي او لاس ورنږدې نه شي. د دغو شيانو ډېر زيات شمېر کله چې له ځمکې سره ولګېږي، چوي، خو کله کله نه چوي، مګر بيا هم هغه ډېر خطرناک دي. د سيمو سوځول بايي ټول ماينونه نابود نه کړي او نه سيمه چاڼ او پاکولې شي.

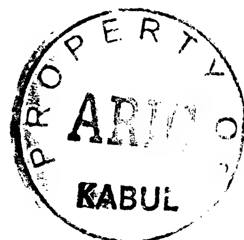
ځينې ماينونه د وزن پربنسټ چوي، نور ماينونه په تېروتلو، ښوييدلو، بودرې خوړلو ياد يو سيم د کښلو په واسطه چوي. همداراز، نور ځينې ماينونه د تماس او کړولو او کږېدلو په واسطه چوي. هيڅوک بايد د هغه سيم نه پاس پښه و نه لګوي چې د تلک ښه ولري- د ځمکې لاندې ماينونه ښايي چې تاسو ته نږدې وي. چېرې چې کوم ماين موجود وي، په غالبه توګه نور هم موجود وي. هر څوک چې يو ماين ووينې بايد ودرېږي او ګام وانخلي او خپل ګامونه بيا تعقيب کړي يا هلته په غوڅه توګه ودرېږي او مرسته وغواړي.

که چېرې د ماين په واسطه زخمي يا ټپي کېدل را منځته شي:

- پر هغه برخه باندې چې وينه ضايع کوي سخت فشار وارد کړئ ترڅو چې وينه ودرېږي.
- که چېرې داسې معلوم شي چې وينه نه کمېږي هغه برخه فقط د پاس نه د ټوکر يا بانداژ په واسطه وتړئ يا هغه برخه زخم ته نږدې وتړئ او ټپي شوی کس روغتيايي مرستې ته وليږدوئ. که چېرې مرسته د يو ساعت نه زيات وخت وځنډېږي، هر کړی بانداژ خلاص کړئ او د ويني ضايع کېدل معاينه کړئ. که چېرې د ويني ضايع کېدل درېدلی وي، بانداژ ليرې کړئ.
- که چېرې ماشوم ساوکاږي، مګر بې سده وي، دغه ماشوم په يو اړخ اوبل تاوکړی او يې ورغړوئ ترڅو ې ژبه سابنده نه کړي.

د ماينونو د ماهر او مسلکي پاکولو د ستونزو ډېره ښه لاره داده چې ساحه پاکه او ډاډمنه شي.





اميندوارۍ موده کې دې دواګانې ونخوري، خو که چېرې د دغو دواګانو خوړل په غوڅه توګه ضرور وي او د يو لايقه او ماهر روغتيايي کار کوونکې له خوا يې تجويز شوې وي.

که چېرې يوه اميندواره ښځه سګرټ وڅکوي، احتمال لري چې د هغې کوچنی ماشوم د لږ وزن په لرلو وزيږي او همداسې د دی ډېر احتمال هم شته چې ټوخی، رزش، خناق(د ماشومانو د چنغرلې او وچې مرۍ يوه ناروغۍ چې وچ ټوخی ورسره وي)، سينه او بغل او تنفسي نورې ستونزې ولري.

د دې لپاره چې د کوچنی ماشوم جسمي وده او ذهني او دماغي پرمختيا يقيني او ترلاسه شي، اميندوارې ښځې او ماشومان دې ته اړ دي چې د تنباکو يا د اور له لوګې، له حشره وژونکي، او د هرزه او بې ګټې بوټي وژونکی او د نورو زهرياتو، د چټليو او ککړتياو لکه د سرپو ضايعاتو، د فلزاتو د ويلې کولو د پروسې مرفوعاتو او چټلی چې له اوبو سره د سرپو په پيپونو کې انتقال کوي، د موټرو دود او ځنې رنګونه.

۵

د ښځو او ماشومانو وهل او ټکول او بد رفتاري په ډېرو ټولنو کې د عامه خلکو يوه جدي ستونزه ګڼل کيږي. د اميندوارۍ په موده کې وهل او ټکول د ښځې او د جنين لپاره خطر ناک وي.

که چېرې يوه اميندواره ښځه ووهل شي، او ورسره بد رفتاري وشي، کېدای شي چې هغې او جنين ته يې جدي تاوان ورواوړي. هغه اميندوارې ښځې چې جسماً وهل او ټکول کيږي کېدای شي د بيا زيږېدو وس له لاسه ورکړي د هغې د کورنۍ غړي بايد له دغو خطرونو څخه خبر وي او هغه بايد له هغو کسانو څخه وساتل شي چې هغه وهي او ټکوي او يا بد سلوک ورسره کوي.

۶

هغه نجونې چې زده يې کړې وي، ښه صحت لري، او د ماشومتوب او له ۱۳ تر ۱۹ کلنۍ په موده کې ښه غذايي رژيم ولري د اميندوارۍ او ماشوم زيږېدنې په وخت کې له لږې ستونزې سره مخامخ کيږي.

د لوستلو او ليکلو توان له ښځو سره مرسته کوي چې د خپلو او د خپلو کورنيو د روغتيا ساتنې ته پام وکړي هغه نجونې چې لږ تر لږه اووه کاله تعليم ولري، ډېر لږ احتمال شته چې د نوی ځوانۍ په دوره کې اميندوارې شي او ډېر زيات احتمال لري چې د هغو نجونو په پرتله چې لږ يا هېڅ تعليم نه لري، وروسته واده ونه وکړي.

د ماشومتوب او نوی ځوانۍ په موده کې د مغذی خواړو رژيم د اميندوارۍ د مودې او د ماشوم د زيږېدنې ستونزې کموي.



د چغزینو خواړو په رژیم کې د لوبیا، مختلف ډولونه، نور حبوبات، غلې او دانې، پاڼو لرونکو سبو، سره، ژیړ او نارنجي رنګه سابه او میوې شاملې دي او که امکان ولري، شېدې، د شېدې نور اړوند تولیدات، هګۍ، کب، د چرګانو غوښې، او نورې غوښې هم باید له دغه خوراکي رژیم سره یو ځای او ګډ شي.

---

۷ هره ښځه د روغتیایي پاملرنې او مواظبت حق لري په ځانګړې توګه د امیندارۍ او د ماشوم د زیږېدنې په وخت کې هغه کسان چې د روغتیایي پاملرنې او مسؤولیت یې په غاړه دی باید د تخنیکي پلوه نیک او ماهر کسان وي او لازم دي د ښځو سره په درناوي چلند وکړي.

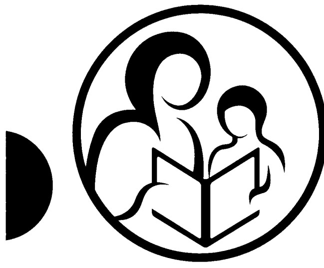
که چیرې ښځو ته د امیندوارۍ، د ماشوم زیږېدنې او د ماشوم زیږېدنې څخه وروسته د روغتیایي پاملرنې، او مسلکي او تخصصي مشورې او لارښوونې لاس ته راوړل امکانات برابر نه وي کېدای شي چې د امیندوارۍ او د ماشوم د زیږېدو د خطر مخه ونیول شي.

ټولې ښځې د ماشوم زیږولو په وخت کې د هغو ماهرو او مرستندوي کسانو خدمتونو ته اړوي چې له داکټر، نرس، قابله (دایه) نه عبارت دي او دغه راز ښېړنۍ قابله ګۍ پاملرنې ته، که چیرې ضرورت ورته موجود وي.

روغتیایي اغیزمنه پاملرنه ښځو ته دا تاوان ورکوي چې د ترلاسه شوو معلوماتو او مشورې له لارې په آګاهانه او معقوله توګه د خپلې روغتیا ساتنې په لاره کې هڅه او هاند وکړي.

هغو ښځو ته چې مورنۍ پاملرنې ته اړوي آسان کار وي، چې روغتیایي مرکز ته ورسیږي او خپلوان باید روغتیایي مرکزونو ته د ښځې د ورتګ مخه ونه نسي. د روغتیایي پاملرنې برابرونکي باید هغه مهارونه ولري چې د روغتیایي برابرولو او پاملرنې لپاره ورته ضرورت لري. هغوی ته باید روزنه ورکړ شي چې له ټولو ښځو سره په درناوي چلند وکړي، د کلتوري نورمونو، هنجارونو او عاداتونو په اړه باید حساس وي، د ښځو د حقوقو، محرمیت، خلوت او پردې په اړه درناوی وکړي.





د ماشوم پرمختیا او دهغه د ماشومتوب د دورې مخکینی زده کړې

دا ولې اهمیت لري چې د بې خطرې مورو الۍ په اړه معلومات له نورو سره شریک او ورباندې عمل وکړو

د ماشومتوب اته لومړني کلونه ډېر زیات اهمیت لري، په ځانګړې ډول درې لومړني کلونه. دغه کلونه د راتلونکې دروغتیا، ودې او انکشاف بنسټ جوړوي. ددې مودې په اوږدو کې ماشومان د نورو ټولو وختونو په پرتله په زیاتې چټکتیا سره زده کړه کوي. کله چې واړه ماشومان مینه، محبت، توجه، تشویق او ذهني تحریک، هځونه او همدا شان مغذي خواړه او ښه روغتیايي پاملرنه ترلاسه کړي، نو ډېر په چټکتیا وده او انکشاف او په کړندیتوب سره زده کړه کوي.

ټول ماشومان د زېږېدو په وخت کې د قانوني نوم ثبتولو، د روغتیايي پاملرنې، ښه مغذي خواړه، ښوونه او روزنه، د ضرر او زیان، وهل، ټکول او بد رفتارۍ او توپیر څخه د ساتنې او محافظت وړ ګڼل کیږي. دا د مور او پلار او حکومتونو دنده ده یقین ترلاسه کړي چې د دغو حقوقو او درناوې او محافظت کیږي او تر اجرا لاندې نیول کیږي.

کلیدي پیغامونه

د ماشوم پرمختیا او دهغه د ماشومتوب د دورې مخکینی زده کړې

د هرې کورنۍ او ټولنې کوم حق دی چې د ماشوم دودې او انکشاف او دماشومتوب د مخکنې دورې د زده کړې په اړه وپوهیږي

١ هر هغه پاملرنه او توجه چې یو ماشوم یې د خپل ژوند د اتو لومړنیو کلونو په موده کې تر لاسه کوي په ځانګړې توګه په دریو لومړنیو کلونو کې، ډېر زیات ارزښت لري او دماشوم پر ژوند باندې اثر او اغیز کوي.

٢ ماشومان د زیږېدو له شیبې څخه وروسته په چټکتیا سره زده کړه کوي. دوي هغه وخت له ټولو نه زیاته وده او زده کړه کولای شي چې بر سیره پر ننبو، مغذي خواړو او په زړه پورې روغتیایي پاملرنې څخه، مینه، توجه ورسره وشي او وهڅول شي.

٣ د ماشومانو هڅول چې لوبې، سپړل او لټون وکړي له هغوی سره مرسته کوي چې په جسمی، اجتماعي (ټولنیز)، عاطفي (یا هیجانی) او ذهني برخو کې وده او انکشاف وکړي.

٤ ماشومان د هغو کسانو د سلوک د تقلید له مخې څخه زده کړه کوي چې له ټولو نه ورته نږدې وي.

٥ ټولې میندې او پلرونه او هغه کسان چې د پاملرنې دنده یې په غاړه ده باید وپوهیږي هغه آکاهي ورکوونکی علامې چې د ماشوم وده او انکشاف ښیې، زیږې او پیدا کیږي.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

د ماشوم پرمختیا او دهغه د ماشومتوب د دورې مخکینی زده کړې

۱ هر هغه پاملرنه او توجه چې ماشوم یې د خپل ژوند د اتو لومړنیو کلونو په موده کې ترلاسه کوي، په ځانګړې توګه په دریو لومړنیو کلونو کې ډېر زیات اهمیت لري او د ماشوم پر ژوند باندې اثر او اغیز کوي.

د لومړنیو کالونو پاملرنه او مینه له ماشوم سره مرسته کوي چې وغوړیږي او وده وکړي. په غیږ کې نیول، د هغه سره مینه کول او له ماشوم سره خبرې کول وده هڅوي او عاطفه زیاتوي. د مور سره د ماشوم نږدې ساتل او کله چې وغواړي هغه ته شېدې ورکړي هم، ماشوم ته د خوندیتوب او ډاډ ګیرنې احساس ورکوي. ماشوم د تغذیې، راحت او آرام په خاطر د مور شېدو ته ضرورت لري.

نجوني او هلکان دواړه جسمی، ذهني، عاطفي (هیجاني) او اجتماعي (ټولنیز) ضرورتونو ته د زده کړې په خاطر یو شانته ظرفیتونه لري. او د واړه مینې، توجه، خوښې ته یو شان اړ دي.

ژړل د ماشوم د ضرورتونو د مفاهمې او مخابرې لاره ده. د ماشوم ژړا ته توجه، دهغه په غیږ نیول او له هغه سره په خوخوارۍ خبرې کول ښایي د اعتماد، مصؤونیت او ډاډ ګیرنی او د اطمینان د احساس د بنسټ ایښودلو په برخه کې مرسته وکړي.

هغه ماشومان چې د وینی د کموالی او په ځانګړې توګه د سرو کرویاتو کموالی) او سؤ تغذي سره مخامخه وي یا خوځو ځله ناروغه شي د روغو ماشومانو په پرتله ښایي ډاربدونکی او په ډېره آسانتیا خواشینی شي. دغه ماشومان د لوبو کولو، سپړلو او له نورو سره د متقابل عمل کولو لپاره جرات نه لري. دغه شان د ماشومان د خوړولو ځانګړې توجه او تشویق ته اړ وي.



د زېږون د وخت ټاکل

> ولې دا کار اهمیت لري چې د زوکړې د وخت د ټاکلو معلومات باید له نورو سره ګډ او پر هغو عمل وکړو

د زوکړې زیات شمېر، هغه زوکړې چې د بلې سره نږدې وي، د ځوان نجونې اولاد زېږېدنې یا د هغو ښځو اولاد زېږېدنې چې عمرونه یې له ۳۵ کلونو پورته وي، د ښځو ژوند له خطر سرمخامخ کوي او د وړوکو ماشومانو یو په درېیمه برخې د مرګونو سبب کیږي.

د اولادونو د زېږېدنې په اړه د کورنۍ لارښوونه (د کورنۍ پلانېزه کول) د ښځو او ماشومانو د ژوند د ښه کېدو په اړه له ټولو نه زیاته قوي او پیاوړې طریقه ده. د پرمختیایي هېوادونو د ۱۰۰ ملیونو څخه زیاتې هغه ښځې چې مړوښه دي یا د نرانو سره یو ځای ژوند کوي، راپور ورکوي چې د اولاد د مخنیوی د وسایلو په اړه د هغوی اړتیاوې لاینحل پاتې دي. د کورنۍ لارښوونی (یاد کورنۍ د پلانزه کولو خدمتونه رسېدل د ځوانانو په ګډون هر انسان ته په ځانګړې توګه په هغو هېوادونو کې چې ودونه پکې په کوچنیوالی کې کیږي د ښوونه او روزونه د ټولو لپاره پروګرام، ښایي د میندو او ماشومانو د ډېرو مرګونو مخه ونیسي.

د ماشومانو عاطفي (هیجانات) واقعي، قوي او پیاوړي وي. که چېرې دوي د دې وس و نه لري چې کوم کارونه شي کړای یا هغه شی تر لاسه نه کړي چې غواړي یې، ښایي چې نا امیده شي. ماشومان اکثره وختونه له نا آشنا کسانو یا له تورتم نه ډارېږي. هغه ماشومان چې د هغوی په مقابل کې عکس العملونه پرهغوی پورې خندا، جزا، یا سترګې پټول یا له نظر اچول وي، ښایي چې شرمناک او بې زړه ودده وکړي او دا توان و نه لري چې په طبیعی ډول خپل عواطف (هیجانات) بیان کړي. که چېرې پام کوونکې کله چې ماشوم قوي عواطف (هیجانات) وښیي، خواخوږی وي، ډېر امکان شته چې ماشوم خوشحاله، ډاډمنه او متوازنه وده او انکشاف وکړي.

جسمي جزا ورکول یا تشدد او تندی ښودل کولای شي چې د ماشوم ودې او انکشاف ته تاوان ورسوي. هغه ماشومان چې په قهر جزا ورکول کیږي ډېر احتمال لري چې هغوی هم په خپله ذات توند او قهر جن لوی شي، په دې هلکه څرګنده او روښانه لارښوونې چې څه باید اجرا شي، په دې هکله چې څه باید ونه شي، با ثباته قواعد او ښه سلوک او کړو لپاره تمجید کول، دغه ټول د ماشوم لپاره اغیزمنې لارې دي چې هغوي هڅوی د کورنیو او ټولنو لپاره بشپړ او اغیزمن غړي شي.

پلار او مور او د کورنۍ نور غړي اړتیا لري چې د ماشومانو د پاملرنې په اړه شامل وي. د پلار رول ځانګړی ارزښت لري. پلار کولی شي د ماشوم هغه ضرورتونه چې مینې، او هڅونې ته یې لري، ځواب ووایي او د ا باور تر لاسه کړی چې ماشوم یې په زړه پوري ښوونه او روزنه، ښه چغري (مغذی) خواړه او روغتیایي پاملرنه تر لاسه کوي او که نه؟ پلار کولای شي ډاډمن شي چې چاپېریال بې خطره، ډاډمن او له تشدد، تاړتریخوالی او تندی نه پاک دی. په همدې توګه، پلرونه کولی شي د کورنۍ دندې، په ځانګړې توګه هغه وخته چې ښځه یې امیندواره یا خپل ماشوم ته تې ورکوی، سره ورسوی.



۲

تې رودونکي ماشومان د زیږېدو له شیبې څخه وروسته په چټکتیا زده کړه کوي. دوی هغه وخت له ټولو نه زیاته وده او زدکړه کوي چې له مغذي او په زړه پورې خواړو برسیره روغتیایي پاملرنې، ښې مینی، توجه، هڅونې ته اړتیا لري.

له زیږېدو څخه یو ساعت وروسته د خولې او دتی سره تماس او تی رودل د ماشومانو سره مرسته کوي چې ښه وده او انکشاف یې په برخه شي او د خپلو میندو سره تماس تر لاسه کړي. لمس کول، اورېدل، بویول، لیدل او څکل ټول د زده کړې افزار او وسایل دي چې ماشوم د خپل چاپېریال د پیژندلو او لټولو په خاطر ور څخه ګټه اخلې.

د ماشومانو ذهنونه هغه وخت کړندی وده کوي چې له هغوی سره خبرې وشي، په هغوی لاس را ښکل شی، په غېږ کې ونیول شي او مینه او محبت ورسره وشي او هغه وخت چې آشنا مخونه ووینی، آشنا آوازونه واوري او ډول ډول شیان په لاس کې ونیسي. دوی په هغه خت کې چټکه زده کړه کوي چې د زیږېدو څخه وروسته د مینې او محبت او خوندیتوب او ډاډګېرنې احساس وکړي. ماشومان هغه وخت ژر زده کړه کوي چې هر وخت لوبې وکړي او د کورنۍ له غړو سره ورته عمل وکړي. هغه ماشومان چې د ډاډګېرنې احساس وکړي په عام ډول په ښوونځي کې ښه کار کوي او د ژوندانه له ستونزو سره په ډېره آسانتیا توافق او سازش کوي.

په لومړنیو شپږو میاشتو کې یوازې د مور شېدې رودل د ماشوم په غوښتنه، د ډاډمن او مغذی، متمم او مکمل خواړه معرفی په شپږ کلنۍ عمر کې او په همدې توګه د مور دتی دمدام ردل د دوو کلونو یا له دوو کلونو څخه زیات د ماشوم لپاره مغذي خواړه او کټو روغتیایي حالت او همداشان، د پامکوونکی سره د مینی او تماس زمینه برابر وي.

ډېره مهمه طریقه او کړنلاره چې ماشومان هغې ته انکشاف ورکوي او دهغې پر بنسټ زده کړه سرته رسوي له نورو سره متقابل عمل دی. هر څومره چې ډېر زیات مور او پلار او نور مسؤولین او پامکوونکی له ماشوم سره خبرې وکړي او ماشوم ته ځواب ورکړي، هغومره هغه زده کړه کوي. مور او پلار او نور پامکوونکی او مسؤلین باید خبرې وکړي، ولولي یا ماشومانو یا لږ څه عتېو ماشومانو ته بدلې او سندې ووایي. حتی که چېرې ماشومان لا ونه شي کولی چې په لغتونو پوه شي، دغه مخکني (خبرې اترې) د هغوی د ژبې او زده کړې استعدادونو ته انکشاف ورکوي.

پامکوونکي کولی شي له ماشومانو سره د نورو او د علاقې وړ شیانو په ورکولو سره چې ویې ګوری هغوی ته غوږ ونیسی، په لاس یې ونیسی او لوبې ورسره وکړي، مرسته وکړي. تی رودونکی ماشومان او کوچنی ماشومان باید د ډېر وخت لپاره یوازې پرې نښودل شي. دغه کار به د هغوي جسمي او ذهني (د ماغي) انکشاف وروسته باتې کړي.

نجونې هم هغه اندازه خواړو، توجه ،مینې او پاملرنې ته اړتیا لري چې هلکان یې ورته لري. ټول ماشومان کله چې زده کړه وکړي، نوی شیان وکړي او وو ایې باید تشویق او تمجید شي.

کله چې کوم ماشوم په جسمي یا ذهني لحاظ ښه وده او انکشاف نه کوي نو پلار او مور ته ښایې چې د روغتیایې پاملرنې له کار کوونکو څخه مشوره او لارښوونه او معلومات تر لاسه کړي. ماشومانو ته د هغوی په مورنۍ ژبه تدریس کول، لومړۍ له هغوی سره مرسته کوي چې خپلې وړتیاوی او قابلیتونو ته وده ور کړي، چې فکر وکړي او خپلې اندیښنې بیان کړي او وده کوی. ماشومان ژبه د بدلو ویلو، کورنیو کیسو، شعرونو او لوبو له لارې په چټکه او آسانتیا سره زده کوي.

یو ماشوم چې د روغتیا ساتنې واکیسینونه یې په خپل وخت بشپړ کړي وي او ښه او مناسب خواړه ورته ورکړ شوي وي، د ژوندي پاتې کېدو زیاتېدونکی فرصت لري او هغه متقابل عمل، لوبې او زده کړې ته چمتو کوي. ددغه کار په کولو سره به د کورنۍ د روغتیایي پاملرنې مصارف، له ښوونځې څخه د زده کوونکی غیر حاضری، د ناروغتیا په وجه او د مور او پلار له هغه ګټې او درآمد څخه چې دوی یې هغه وخت له لاسه ورکوی چې د ناروغ ماشوم د پاملرنې په اړه یې یې سرته رسولی، مرسته کوي.

---

٣ دې عمل ته د ماشومانو هڅول چې لوبې، پوښتنې او لټون وکړي له هغوی سره مرسته کوی چې په جسمی ، اجتماعی (ټولنیز) ، عاطفی (هیجاني) او ذهنی اړخونو په برخه کې دې وده او انکشاف وکړي.

ماشومان لوبې کوي ځکه چې لوبې ساعت تری ده. مګر لوبې د ماشومانو د زده کړې او انکشاف لپاره کلیدي عامل هم دی. لوبې کول د ماشومانو پوهې او تجربې ته او د هغوی د کنجکاوۍ حس او اعتماد ته د ودې او انکشاف په اړه رشد ورکوي. ماشومان د پیښو د پایلو (نتایجو) د پرتله کولو په ذریعه، د سؤالونو په پوښتلو او د ستونزو سره په مخامخ کېدو کې زده کړه کوي. لوبې مهارتونو ، تفکر، پلانریزي، تنظیم او تصمیم نیولو ته وده او انکشاف ور کوي. که چېرې ماشوم کوم ناتوانی ولري په دې اړه هڅونه او لوبه په ځانګړې توګه اهمیت لری.

نجونې او هلکان د کورنۍ له غړو سره د لوبې او متقابل عمل یو شان فرصتونو ته اړتیا لري. لوبې او متقابل عمل له پلار سره د پلار او ماشوم ترمنځ د اړیکو په پیاوړی کولو او تقویت کولو کې مرسته کوي.

د کورنۍ غړی او نور پامکوونکی کولی شي هغوی ته د ساده دندو په ورکولو او روښانه او څرګندو لارښوونو سره د شیانو په برابرولو کې چې لوبې پرې وکړي او د نویو فعالیتونو



سپارښتنې وکړې، خو د تسلط پرته، د ماشومانو سره په لوبو کې مرسته وکړې. ماشوم دی له نږدې نه تر څارنې لاندې ونيسی او د هغه مفکوری دې تعقيب کړي.

کله چې يو ماشوم ټينګار وکړي چې يو کار بې د نورو له مرستې تجربه او سرته ورسوي، چارواکو ته ښايي چې په دې هکله له زغم او تحمل نه کار واخلي. ماشومان د کارونو له آزمايښت نه تر هغه پورې چې بريالی شي، زده کړه کوي. تر هغه ځايه چې ماشوم له خطرې څخه خوندي او محفوظ وي او هڅه کوي چې کوم نوی او ګران کار سرته ورسوي، دغه عمل د ماشوم د ودې لپاره يو مثبت عمل دی.

ټول ماشومان ډول ډول ساده موادو ته اړ وي چې لوبې پرې وکړی، مګر دغه مواد بايد دهغوی د انکشافي سويې سره مناسب وي او ورسره سمون ولري. لوبه، شګه، د پيرو کاغذونو نه جوړ شوي بکسونه، د لرګيو نه جوړ شوي بلاکونه (ټوټې)، لوښي او سرپوښونه او په هم هغه اندازه ښه دي، کوم چې له بازار نه اخيستل شوي شيان نه وي.

ماشومان په دوامداره توګه تغيير کوي او نوی مهارتونو ته انکشاف ورکوي. پامکوونکي بايد دې بدلونونو ته پام وکړي او د ماشوم لاښوونې دې تعقيب کړي چې د هغه د چټک انکشاف له بهير سره مرسته وکړي.

---

۴ ماشوم د هغو کسانو د سلوک د تقليد کولو څخه زده کړې کوي چې له ټولو نه ورته نږدې وي.

ماشومان د نورو په ليدو او له هغوی نه په تقليد کولو زده کړه کوي چې څرنګه په انساني او ډله ييزه توګه له نورو سره متقابل عمل وکړي. دغه ماشومان زده کړه کوي چې کوم سلوک يا کړه د منلو وړ او کوم د منلو وړ نه دي.

هغه مثالونه چې د لويانو يا نورو لويو ماشومانو له خوا وضع کيږي د ماشومانو سلوک ته د بڼې ورکولو په اړه د ماشومانو د شخصيتونو د جوړولو لپاره ډېر زيات پياوړي او اغيزمن عوامل او لاملونه دي. ماشومان د هغو کړو په تقليد کولو زده کړه کوي چې نور کسان يې کوي نه له هغو شيانو څخه چې نور کسان هغوی ته وايي چې ويې کړی که چېرې لويان چيغې ووهي يا سخت او بې ځايه سلوک وکړي، ماشومان به دغه شان سلوک زده کړي. که چېرې لويان له نورو سره په مهربانۍ، احترام، زغم او تحمل برخورد او معامله وکړي، ماشومان به د هغوي مثالونه تعقيب کړي. ماشومان مينه لري چې پلمه او بهانه وکړي. دغه عادت بايد تشوق شي، ځکه چې دغه کار د ماشومانو د تصور قوې ته انکشاف ورکوي. همداسې، دغه عادت په دې اړه هم مرسته کوي چې ماشوم په هغو کړو وړو وپوهيږي او مني يې چې نور خلک يې کوي.

۵ ټولې هغه میندې او پلرونه او هغه کسان چې د پاملرنې مسؤولیت په غاړه لري باید په هغو نښو نښانو و پوهیږي چې د ماشوم وده او انکشاف ښیي چې زیږي او پیدا کیږي.

مور او پلار او پامکوونکی دې ته اړتیا لري و پوهیږي چې هغه عمده نښې نښانې و پېژني چې ښیي ماشوم په عادي ډول وده او انکشاف کوي. دغه راز دوی مجبور دی و پوهیږي چې کله د مرستې په لټه کې شي او ویې غواړي او څرنګه پاملرنه او د مینې نه ډک چاپېریال د هغه ماشوم لپاره برابر کړي، چې جسمي او ذهني ناتواني لري. مګر ټول ماشومان دودې او انکشاف یو شان غونی تعقیبوي، مګر هر ماشوم د خپلې ځانګړې اندازې پر بنسټ وده او انکشاف کوي.

د ماشومانو په لیدو سره چې دوی څرنګه د تماس، آواز او لیدلو په مقابل کې عکس العمل ښیي، نو مور او پلار کولای شي د انکشافي ستونزو یا ناتوانیو ممکن علایم او نښې و پېژني. که چېرې ولیدل شي چې یو ماشوم ورو ورو وده او انکشاف کوي، نو مور او پلار او نور، پامکوونکی او چارواکې کولی شي له ماشوم سره د اضافي وخت په مصرفولو، له ماشوم سره د لوبو کولولو او خبرو کولو او د هغه جسم ته د مساژ ورکولو په ذریعه مرسته وکړي.

که چېرې ماشوم تحریک، پارونې او توجه ته ځواب ورنه کړي، مور او پلار او پامکوونکی اړدی چې په دی اړه د مرستې لارې ولټوي او ترلاسه یې کړي. له ناتوانو ماشومانو سره د مرستې په خاطر چې خپل کامل ظرفیت او استعداد ته ورسیږي په مخکنیو اقداماتو لاس پورې کول ډېر اهمیت لري. مور او پلار او نور پامکوونکي اړتیا لري چې د ماشوم توانمندیو نهایي ممکنه پرمختیا او انکشاف وهڅوي.

یوه کمزوری نجلۍ یا کمزوری هلک زیاتې مینې او ساتنې او محافظت ته ضرورت لري. د نورو ټولو ماشومانو په شان، دغه شان ماشوم ضرورت لري چې د زیږېدو یا دوخت نه مخکې زیږېدو څخه وروسته یې نوم ثبت شي، د مور شیدې ورکړ شي، د روغتیا ساتنې واکیسینونه او مغذی خواړه ورکړ شي، د وهلو، ټکولو، بدرفتارۍ او خشونت یا تاوتریخوالی څخه محافظت او وساتل شي. کمزوري ماشومان باید وهڅول شي چې لوبې وکړي او له نورو ماشومانو سره سم عمل وکړي.

هغه ماشومان چې خوابیني وي یاله عاطفي (هیجاني) ستونزو سره مخامخ وي، ښایي چې غیر عادي سلوک او کړه ترینه را څرګند شي. مثالونه یې په نابېره توګه غیر دوستانه، غمجن، لټ او تنبل، غیر مرستندوی، سر غړوونکی وي. اکثر وخت دغه ماشومان ډیر ژر له نورو ماشومانو سره توند او قهرجن شي، ددې پرځای چې له نورو ماشومانو سره لوبې وکړي، یوازې کېښني یا په نابېره توګه یې له عادي فعالیتونو یا د ښوونځې له کارونو څخه مینه او علاقه له منځه لاړه شي، خپله اشتها او خوب له لاسه ورکړي.

- مور او پلار بايد وهڅول شي چې له دغه شان ماشوم سره خبرې وکړي او غوږ ورته ونيسي او که چېرې ستونزه دوام پيدا کړي نو بايد له ښوونکي يا د روغتيايي کارکوونکو څخه مرسته ترلاسه شي.
- که چېر ماشوم له ذهني يا عاطفي (هيجاني) ستونزو سره مخامخ وي يا وهل ، ټکول يا بد رفتاری ورسره شوی وي، له هغه سره بايد مشوره او ورته لارښوونه وشی چې له زيا تو پيچلتوبونو او ستونزو څخه مخنوي وکړي.

لاندنۍ لارښوونه ميندو او پلارونو ته يوه مفکوره ورکوي چې ماشومان څنګه وده او انکشاف کوی، ټول ماشومان د ودې او انکشاف په لحاظ د يو بل سره توپير نه لري. ورو پرمختګ ښايي عادي حالت وی يا ښايی دغه حالت له نامناسبه او نا کافي تغذيه، ضعيف روغتيا ، وهڅونې، او تحريک نشته والی يا له ډېرې جدې ستونزې څخه منشا اخيستی وي. مور او پلار هيله او آرزو ولري چې د ماشوم د پرمختګ په هکله له يو روزل شوی روغتيايي کار کوونکی سره خبرې وکړي.

ماشومان څرنګه انکشاف کوي؟

د یو میاشتنۍ په عمر کې

یو تې رودونکی ماشوم باید دا توان ولري چې:	← خپل سر دیو داسې لاس خوا ته وګرځوي چې د یو ماشوم پر مخ یا خوله وار یا وهل کوي. ← دواړه لاسونه د خپلې خولې خواته راوړي. ← د آشنا آوازونو او غږونو خواته مخ واړوي. ← د مور تی وروي او په خپلو لاسونو یې ومښې.
د مور او پلار او نورو پامکوونکو لپاره لارښوونه:	← پوستکی په پوستکي تماس قایم کړئ او ماشوم ته د زیږېدو څخه یو ساعت وروسته د مور تی ورکړئ. ← کله چې تی رودونکی ماشوم نیغ په نیغه پورته دورئ د هغه سر تکیه ونیسی. ← تي رودونکی ماشوم ته غالباً مساژ ورکړئ او هغه په غیږ کې ونیسئ او نوازش ویې کړئ. ← تي رودونکی ماشوم همیشه په نرمی په غیږې ونیسئ، که څه هم تاسو ستړي او خپه یاستئ. ← له څلورو ساعتونو نه وروسته بیا بیا تی رودونکی ماشوم ته د مور تی ورکړئ. ← له کوچنی ماشوم سره هر څومره چې ممکن وي خبرې وکړئ، هغه ته شیان ولولی، سندرې او بدلې ورته ووایې. ← د ماشوم له زیږېدو څخه شپږ اونۍ وروسته د تی رودونکی ماشوم په ګډون له روغتیایي کارکوونکی سره لیدنه وکړي.
هغه اخطار ورکوونکي نښې نښانې چې باید څارنه او پاملرنه یې وشي:	← په کمزوري توګه تی رودنه یا د تی رودنه رودنه. ← دلاسونو او پښو لږ حرکت. ← د جګ آواز یا تیزې روشنایی سره د عکس العمل نښودل. د هر وخت لپاره بی دلیله ژړا. ← ګانګی (قی) او نسناستی (اسهال) چې د اوبو د کموالي سبب کیږي.



د شپږ میاشتنی په عمر

یو تی رودنکی ماشوم باید داتوان ولری چې:	← کله پر خپل نس باندې ځان اوړد کېښلي وي، خپل سر او کوګل (سینه) دې پورته کړي. ← ځړیدلو او ځوړندو شیانو ته ځان ورسوي. ← شیان په لاس کې ونیسي او ویې خوزوي. ← دوارو خواووته ورغړی او تاو شي. ← د نورو په کومک او حمایت کېښني. ← په لاسونو او خوله شیان وسپړي. ← د آوازونو او د خیرې دافادی په تقلید شروع وکړي. ← د خپل نوم او د آشنا څیرو په مقابل کې عکس العمل وښیي.
مور او پلار او نورو پامکوونکو ته لارښوونه او مشوره:	← تی رودونکی ماشوم په پاک، آوار، ډاډه او بې خطره ځای باندې وغزوئ ترڅو چې وکولی شي په آزاده توګه وښوریږی او ځان شیانو ته ورسوي. ← تی رودونکی ماشوم داسې ونیسئ او هغه ته داسې تکیه ورکړئ چې وکولی شي ووینې دهغه په شا وخوا کې څه پیښیږي. ← د غوښتنې له مخې، ماشوم د شپې او ورځې له خوا د مور تی ورکړئ او د نورو خوارو په زیاتولو یې خواړه شروع کړئ (دوه ځله خواړه په ورځ کې له ۲-۸ میاشتو پورې، ۳-۴ ځله خواړه په ورځ کې له ۸-۱۲ میاشتو پورې.) ← د ماشوم سره خبری وکړئ، ورته ولولی یا دونه سندری او بدلې ورته ووایې چې امکان ولري.
هغه اخطار ورکوونکي علامې چې باید ورته څارنه او پاملرنه وشي:	← د اندامونو کلکوالی او ستونزمن خوځول. ← د سر دوام لرونکی خوځول (دغه نښه ښایي چې د غوږونو ناروغتیا ته اشاره کوی چې که تداوي ونه شي، امکان لري د کوڼوالي سبب شي.) ← آشنا څیرو یاتی ته لږ یا هیڅ عکس العمل نه ښودل. ← د تی نه رودل یا د نورو خواړو رودل.

د ۱۲ میاشتنۍ په عمر

يو تې رودونکی ماشوم باید دا توان ولری چې:	← بې له کومک او مرستې کېښني. ← په لاسونو او ټيټکيو خاپوړي وکړي او ځان در پدوته وکاږي. ← د نورو په کومک ګامونه واخلي. ← د لغتونو او آوازونو تقليد وکړي او د ساده پوښتنو په وړاندې ځوابونه ورکړي. ← له لوبو او لاس پر کولونه خوند واخلي. ← آوازونه او اشاري د توجه د جلبولو لپاره تکرار کړي. ← دغتې ګوتې یا یوې ګوتې سره شیان پورته کړي. ← د شیانو په اخیستلو شروع وکړی، لکه د کاشوکې او پیالې اخیستل او په خپله خواړه وخوی.
مور او پلار او پامکوونکو ته لارښوونه او مشوره:	← شیانو ته اشاره وکړي او نومونه یې وواییٔ، له ماشوم سره بیا بیا خبرې وکړئ. ← دخوراک له وخت نه ګټه واخلئ تر څو چې د کورنۍ د ټولو غړو متقابل عمل ته تشویق شي. ← که چېرې ماشوم ورو ورو انکشاف وکړي یا جسمی ناتواني ولري، د ماشوم قابلیتونو او وړتیاوو ته پاملرنه وکړئ او هغه ته اضافي هڅونه او تحرک وکړئ چې له نورو سره متقابل عمل وکړي. ← ماشوم د ډېرو ساعتونو لپاره په یو حالت مه پرېږدئ. ← اړونده سیمه ډاډمنه او بی خطره کړئ چې ټکر پکې پیښ نه شي. ← دمور تی ورکولو ته دړام ورکړی او اطمینان تر لاسه کړي چې ماشوم په کافي اندازه خواړه د کورنۍ له ډول ډول خواړه ولري. ← له ماشوم سره مرسته وکړی چې له کاشوکې او پیالې سره خواړه وخوری. ← یقین ترلاسه کړئ چې ماشوم کاملاً معافیت تر لاسه کړی وي او د کوچنیو مغذی خواړو سپارښت شوی رژیم لاسته راوړي.
هغه خطرناکې نښې نښانې چې پاملرنه او ځارنه یې ضرور ده:	← ماشوم د نورو په ځواب غږ نه کوی. ← ماشوم هغه شیانو ته نه ګوري چې حرکت کوي. ← ماشوم څه نه غواړي او ځارونکی ځواب نه ورکوي. ← ماشوم اشتهانه لري او خواړه نه خوري.



د دوو کلنو په عمر کې:

یو ماشوم باید دا توان ولري چې:	← ګام واخلي، لوړ ځای ته وخيږي او منډې وکړي. ← د شیانو تصویرونو ته کله چې نومونه يې واخستل شي (لکه پوزه، سترګه) اشاره وکړي. ← څو لغتونه په ګډه ووايي (تقریباً له ۱۵ میاشتو څخه شروع). ← ساده دستورونه تعقیب کړي. ← که چېرې پنسل یا رنګه قلم ورته ورکړ شي، ژر ژر سر سری لیکل کوي. ← ساده کېسې سندرې او بدلې خوند ورکوي. ← د نورو کسانو د سلوک تقلید کوي. ← شروع کوي چې په خپله خواړه وخوري.
سلا او مشورت د والدینو او پامکوونکو لپاره:	← له ماشوم سره لوستل، سندرې او بدلې ویل یا لوبې وکړئ. ← ماشوم ته درس ورکړئ چې له خطرناکو شیانو څخه ډډه وکړي. ← له ماشوم سره په طبیعی ډول خبرې وکړئ. د ماشومتوب له ژبې نه کار مه اخلئ. ← دوام ورکړئ چې د مور تی ورروی او یقین تر لاسه کړئ چې ماشوم په پوره اندازه خواړه او د کورنۍ ډول ډول خوراکي مواد لري. ← ماشوم وهڅوئ چې خواړه وخوري خو تاسو يې مه مجبوروئ. ← ساده قواعد وضع کړی، مګر معقول استثنا آت و مخه کړئ. ← د ماشوم د بریالیتوبونو تمجید وکړئ.
هغه اخطار ورکوونکی نښې نښانې چې باید څارنه او پاملرنه ورته وشي.	← نوروته د ځواب ورکولو نه موجودیت. ← د کرځېدو او ګام اخیستلو په وخت کې داندول ساتلو ستونزه (د روزل شویو روغتیایي کار کوونکو سره وګورئ). ← ژوبلونی او بی دلیله بدلونونه په سلوک (په ځانګړي توګه که چېرې ماشوم د نورو له خوا تر پاملرنې لاندې نیول شوی وي). ← د اشتها نشتوالی.

کليدي پيغامونه

د زېږون د وخت ټاکل

هره کورنۍ او محلي ټولنه کوم حق لري چې د اولاد زيږېدنې د وخت د تعيينولو په اړه پوه شي

١ د ١٨ کلنۍ څخه مخکې يا د ٣٥ کلنۍ له عمر څخه وروسته اميندواري د مور او دهغې د ماشوم روغتيايي خطر زياتوي.

٢ د ميندو او ماشومانو د روغتيا لپاره د دوو زيږېدنو ترمنځ بايد دوه کاله وخت په نظر کې ونيول شي.

٣ د څلور ځله اميندوارۍ څخه وروسته د اميندوارۍ او زيږدنې خطر زياتيږي.

۴ د کورنۍ پلانزه خدمتونه خلکو ته داسې پوهنه او د پلانزه کولو وسايل برابروي چې انسان بايد په کوم وخت کې ماشوم ولري، څو تنه ماشومان بايد ولري؟د دغو ماشومانو ترمنځ فاصله (واټن) بايد څومره وي؟ کله بايد د اولادونو زيږيدل بند شي؟ په دې ترڅ کې ډېر زيات شمېر ډاډه، بې خطره او اميندوارۍ د مخنيوې لارې موجود دي.

۵ د کورنۍ پلانيزه کول د نرو او ښځو ګډ کار دی. په دغو کې هريو دې ته اړ دي چې د روغتيا په ګټو و پوهيږي.

د دریو کلو په عمر کې

یو ماشوم باید دا توان ولري چې:	← ګام واخلي، منډې ووهي، لوړو ځایونو ته و خیږي، شیا په پښه ووهی او په آسانتیا ټوپ (دانګ) ووهي. معمولي شیان او انځورونه، په اشاره تشخیص او وپېږني. ← له دوو یا دریو لغتونو څخه جملې جوړې کړي. ← خپل نوم او عمر وښیي. ← د رنګونو نومونه واخلي. ← په عددونو پوه شي. ← له مصنوعي شیانو نه په لوبو کې کار واخلي. ← په خپله خواړه وخوري. ← محبت وښیي.
د مور او پلار او نورو پامکوونکو لپاره لارښوونه	← له بل ماشوم سره کتاب وګورئ او ویې لولئ او د تصویرونو په اړه ورسره خبرې وکړئ. ← ماشوم ته کیسې، بدلې او شعرونه ووایئ. ← ماشوم ته د هغې د خواړه پشقاب او کاسه ورکړئ. ← د ماشوم هڅولو ته دوام ورکړئ چې خواړه وخوري او هغه ته دومره وخت ورکړئ چې اړتیا ورته لري. ← د ماشوم سره مرسته وکړئ چې دریشی آغوستل زده کړي، خپل لاسونه ووینځي او تشناب استمال کړای شي.
خطرناکې نښې نښانې چې باید څارنه او پاملرنه ورته وشي.	← دلوبو سره دمینې او شوق کموالی. ← په مکرر ډول لوېدل. ← د کوچنیو شیانو ترتیب او تنظیم کول. ← د ساده پیغامون په هېدلو کې ناکامي. ← په خبرو او تکلم کې ناکامي چې له څو لغتونو څخه ګټه واخیستل شي. ← له خواړو سره لږه مینه یا هیڅ مینه ونه لرل.



د پنځو کلونو په عمر کې:

یو ماشوم باید دا توان ولري چې:	← په منسجمه او همآهنگه توګه وښوریږي. ← په جملو خبرې او له ډول ډول لغتونو څخه ګټه واخلي. ← په متضادو لغتونو پوه شي (د مثال په توګه مزی او ډنګر، جګ او ټیټ.) ← له نورو ماشومانو سره لوبې وکړي. ← بې له نورو له مرستې څخه دریشي واغوندي. ← ساده سؤالونو ته ځواب ورکړي. ← له پنځو نه تر ۱۰ پورې شمیر وکړای شي. ← خپل لاسونه پر یوینځلای شي.
د مور او پلار او نورو پامکوونکو سره سلا او مشوره او لارښوونه کول:	← ماشوم ته غو ونیسئ. ← له ماشوم سره په مکرر ډول متقابله عمل وکړئ. ← که چېرې د ماشوم ژبه نښلي وي (یا په لکنت خبری وکړی) سپارښتنه وکړي چې هغه ورو خبرې وکړي. ← کېسې ولولي او ووایي. ← ماشومان تشویق کړئ چې لوبې او لټون وکړي.
هغه خطرناکې نښې نښانې چې باید څارنه او پاملرنه ورته وشي:	← هغه انځورنه وګوري چې ماشومان یې اجرا کوي. که چېرې ماشوم ډارن، په غوسه او قهر یاتوند وي، دا ټول ښایي د عاطفي (هیجاني) ستونزو یا د وهلو او تکولو له امله وي.







۶ له بوتلونو څخه خواړه ورکول کېدای شي چې د ناروغۍ او مرګ سبب شي. که چېرې يوه ښځه خپل ماشوم ته د خپل تي شېدې ورنکړای شي، دغه ماشوم بايد بل چېرې له تي څخه شېدې ورکړ شي يا له يوې عادي پاکي پيالې څخه دې د تی شېدې بدل شي.

۷ له شپږو مياشتو نه وروسته تي رودونکی ماشومان ډول ډول اضافي خواړو ته اړتيا لري. مګر د تي رودل بايد د ماشوم تر دوه کلنۍ مودې او له هغي نه وروسته دوام وکړي.

۸ که چېرې يوه ښځه له خپل کور څخه لېرې استخدام شوي وي، کولای شي چې د خپل ماشوم تي ورکولو ته کله چې له هغه سره يو ځای وي د امکان په صورت کې دې خپل ماشوم ته تي ور کړي.

۹ يوازې د مور د تي رودل کولای شي يوې ښځې ته په سلو کې له ۹۸ څخه زيات د اميندواری په مقابل کې د شپږو مياشتو لپاره دماشوم له زيږيدو وروسته مصوونيت او معافيت ورکړي- مګر يوازې په دې شرط چې هغې مياشتې دحيض(دښځې د مياشتني ناروغۍ) موده بيا پيل شوی نه وي، په دی شرط چې د هغې تی رودونکی ماشوم بيا بيا دشپې او د ورځې تي وروی او په دې شرط چې دغه ماشوم ته نور خواړه يا مايعات يا آرامکونکی مواد ورکړ شوی نه وي.

کلیدي پیغامونه

د مورتي رودل

هره کورنۍ او ټولنه کوم حق لري چې د مور د تي ورکولو په اړه و پوهیږي

۱ يوازې د مور د تي شيدې اصلي خواړه او مايع ده چې يو تي رودونکي ماشوم ورته د لومړيو شپږو مياشتو لپاره اړ وي. بل هيڅ داسې خواړه يا مايع حتی اوبو ته هم په عامه توګه په دغې موده کې اړتيا نه ليدل کيږي.

۲ په دې اړه يو خطر موجود دی چې هغه ښځې چې په اچ. آی. وي (HIV) اخته وي، کولای شي ناروغي د تي ورکولو له لارې خپل ماشوم ته وليږدوي. هغه ښځې چې په دغه ناروغۍ اخته دي يا شک ورباندې موجود وي چې ښايي په دغه ناروی، په اخته وي بايد له يو روزل شوی او ماهر روغتيايي کارکوونکي ته د معاينی، سلاو مشورې او مصلحت لپاره مراجعه وکړي چې څرنګه کولای شي د ماشوم د اخته کېدو د خطر امکانات لږ کړي.

۳ نوي زيږېدلي ماشومان بايد خپلو ميندو ته ډېر نږدې وساتل شي او د زيږيدو څخه يو ساعت وروسته هغوي ته بايد د مورتي ورکول پيل شي.

۴ بيا بيا د تي رودل ددې سبب کيږي چې د شېدو اندازه زياته شي. تقريباً ټولې ميندې کولای شي چې په بريالۍ توګه تي ورکړي.

۵ د مور د تي رودل له تي خور او نورو ماشومانو سره د خطرناکو ناروغيو نه د ساتلو په اړه مرسته کوي. همداسې، دغه د مور د تي رودل ډول ځانګړې اړيکه د مور او دهغې د ماشوم تر منځ را پيدا کوي.



۶ له بوتلونو څخه خواړه ورکول کېدای شي چې د ناروغۍ او مرګ سبب شي. که چېرې يوه ښځه خپل ماشوم ته د خپل تي شېدې ورنکړای شي، دغه ماشوم بايد بل چېرې له تي څخه شېدې ورکړ شي يا له يوې عادي پاکې پيالې څخه دي د تي شېدې بدل شي.

۷ له شپږو مياشتو نه وروسته تي رودونکي ماشومان ډول ډول اضافي خواړو ته اړتيا لري. مګر د تي رودل بايد د ماشوم تر دوه کلنۍ مودې او له هغې نه وروسته دوام وکړي.

۸ که چېرې يوه ښځه له خپل کور څخه لېرې استخدام شوې وي، کولای شي چې د خپل ماشوم تي ورکولو ته کله چې له هغه سره يو ځای وي د امکان په صورت کې دې خپل ماشوم ته تي ورکړي.

۹ يوازې د مور د تي رودل کولای شي يوې ښځې ته په سلو کې له ۹۸ څخه زيات د اميندوارۍ په مقابل کې د شپږو مياشتو لپاره دماشوم له زيږيدو وروسته مصوونيت او معافيت ورکړي- مګر يوازې په دې شرط چې هغې مياشتې د حيض(دښځې د مياشتنی ناروغۍ) موده بيا پيل شوې نه وي، په دې شرط چې د هغې تۍ رودونکی ماشوم بيا بيا دشپې او د ورځې تي وروی او په دې شرط چې دغه ماشوم ته نور خواړه يا مايعات يا آرامکونکی مواد ورکړ شوی نه وي.

مرستندوي او ساتندوي معلومات

د مورتي رودل

۱ ځانته د مور شېدې يوازنی خواړه او مايع ده چې يو تي رودونکی ماشوم د لومړينو شپږو مياشتو لپاره ورته اړ وي. بل هيڅ کوم يو خواړه يا مايع حتي اوبو ته هم بالعموم په دغه موده کې اړتيا نه ليدل کيږي.

د مور شېدې د وړوکي ماشوم لپاره دټولو نه ښه خواړه دي چې و يې لري. دحيواناتو شېدې دماشوم لپاره، پوډري شېدې ، ډول ډول چاي، خواړه مايعات، اوبو او د حبوباتو خواړه ټول د مور د تي دشېدو په پرتله دما هيت په پلوه ټيټه درجه کې راځي.

تي رودونکي ماشوم د مور د تي شېدې په آسانه هضموي. همداسې، دغې شېدې له ټولو نه زياته وده او انکشاف ورکوي او ماشومان د ناروغی٫ څخه ژغوري.

د مور د تي شېدې حتی په ډيرو تودو او وچو اقليمونو کې د ماشوم د اړتيا وړ مايعات پوره کوي يا نورو مايعاتو ته د شپږو لومړنيو مياشتو په موده کې اړتيا نه ليدل کيږي. که چېري يو تي رودونکي ماشوم ته د مور د تي له شېدو پرته نور خواړه يا مايعات ورکړې شي نو دنس ناستي او نورو ناروغيو خطرونه ډيريږي.

د مور د شېدو پر ځای هغه خواړه چې د غذايي خواړو له پلوه په پوره اندازه مغذي وي، ډېر ګران دي دمثال په ډول، ددې لپاره چې يو تي رودنکی ماشوم ديو کال لپاره تغذيه شي ۴۰ کيلو ګرامو پوډري شېدو (۸۰ قطيو) ته اړتيا ليدل کيږي. روغتيايي کارکوونکي بايد ټولو ميندو ته خبرتيا او آګاهی ورکړي چې د مور د شېدې دمعاوضاتو استعمال د هغوی د قيمت په اساس په نظر کې و نيسي.



که چېرې وزن کول په منظم ډول و ښيي چې يو تی رودونکی ماشوم چې عمر يې له شپږو مياشتو نه لږ وی په ښه شان وده نه کوي نو :

- ماشوم ښايي ډېر ځل بيا بيا تي رودلو ته اړتيا ولري، هغه به په ۲۴ ساعتونو کې ۱۲ ځله تي خوړلو ته اړ وي.
- ماشوم به مرستې ته اړتيا ولري چې د مور د تي ډېره برخه په خپله خوله کې و نيسي.
- ماشوم ښايي ناروغ وي او بايد روزل شوي روغتيايي کارکوونکي ته يوړل شي.
- ښايي د اوبو او نورو مايعاتو خوړل د مور د شېدو د کمښت سبب شوي وي. نو مور بايد ماشوم ته نور مايعات ور نه کړي او يوازې هغه ته خپل تي ور کړي.

هر تي رودونکي ماشوم چې عمر يې له شپږو مياشتو څخه زيات وي، نورو خواړو او مايعاتو ته اړ وي. د مور تي رودل بايد تر هغه وخته پورې دوام وکړي چې ماشوم دوه کلن يا له هغه نه زيات عمر ولري.

۲

په دې اړه يو خطر موجود دی چې هغه ښځې چې په اچ آی وي اخته وي، کولای شي ناروغی د تی ورکولو له لارې خپل ماشوم ته وليږدوي. هغه ښځې چې په دغې ناروغی اخته يا شک ورباندې موجود وي چې ښايي په دغه ناروغی اخته وي بايد له يو روزل شوي او ماهر روغتيايي کارکوونکي ته د معاينې، سلا، مصحلت او مشورې لپاره مراجعه وکړي، چې څنګه کولاې شي د ماشوم د اخته کېدو د خطر امکانات لږ کړي.

هر چاته ضرور ده په دې وپوهيږي چې د اچ آی وي له اخته کيدو څخه څنګه ځان وساتي. اميندواری ميندې او نوې ميندې بايد پوه وي چې که چېرې دوي په اچ آی وي اخته وي ښايي خپل ماشومان د اميندواری يا د ماشوم د زيږېدو يا د تی ورکولو په موده کې په دغې ناروغی اخته کړي.

ددغې ناروغتيا د خطر د نه لېږدولو نه د ځان ساتلو ډيره ښه لار داده چې ځان د اخته کيدو نه وساتل شي. د اچ آی وي ليږدونه د جنسي عمل له لارې کېدای شي هغه وخت کمه شي چې خلک جماع و نه کړي، يوازې هغه کسان چې مصاب نه وي يو له بل سره جماع وکړي يا خلک په محفوظې جماع لاس پورې کړي يعني له هغې جماع نه چې له پلاستيک څخه کار واخيستل شي. هغې اميندواره ميندې يا نوې ميندې چې په دغې ناروغی اخته وي يا شک موجود وي چې دغې به ناروغی اخته دي بايد له يو صالح او ماهر روغتيا کارکوونکي نه د معاينې او د سلا او مشورې په خاطر مراجعه وکړي.

۳ نوي زيږېدلي ماشومان بايد خپلو ميندو ته ډېر نږدې وساتل شي او د زيږېدو څخه يو ساعت وروسته هغو ته بايد د مور تى وركول پيل شي.

يو نوي زيږېدلى ماشوم اړتيا لري هر څومره چې امكان لري د مور سره پوستكي په پوستكي په تماس كې وساتل شي. د مور او د ماشوم لپاره ښه كار دادى چې په يوه كوټه، بستره يا كټ كې سره يو ځاى راڅېرسيږي. ماشوم ته بايد اجازه وركړل شي چې بيا بيا دومره شېدې ورويې چې غواړي يې.

كه چېرې ماشوم د مور تي رودلو ته له زيږېدو څخه وروسته تشويق شي چې ژر يې پيل كړي دغه كار د مور د تي شيدو زياتيدل راپاروي. دغه راز، دغه كار مرسته كوي چې د مور رحم منقبض او راټول شي چې د ډېرې وينې له ضايع كېدو او عفونيت يا فاسد كېدو له كمښت سره مرسته كوي.

اوربه (فله) يا زيړ شانته پنډ يا ټينګ د مور شېدې چې د ماشوم زيږېدو څخه وروسته په څو لومړنيو ورځو كې موجود وي د نوو زيږېدلو ماشومانو لپاره بشپړ او پوره خواړه دي. دغه خواړه ډېر مغذي دي او تي رودونكي ماشوم د ناروغۍ له اخته كيدو څخه خوندي ساتي. كله كله ميندو ته لارښودنه كيږي چې خپله اوربه خپلو ماشومانو ته ورنه كړي. دغه لارښوونه غلطه ده.

كله چې تي رودونكى ماشوم د مور د شېدو ډېرېدو ته سترګى په لاره وى، هغه نورو خواړو يا مايعاتو ته اړتيا نه لري.

كه يوه مور په روغتون يا كلنيک كې ماشوم وزېږوي، دا حق لري غوښتنه وكړى چې ماشوم يې ور سره هره ورځ ۲۴ ساعته په يوه كوټه كې واوسيږي او كه چېرې هغه د مور تى روي د ماشوم پودري شېدى يا اوبه ورته ورنه كړشي.

۴ بيا بيا تي رودل د دې سبب كيږي چې د شېدې د پيدا كېدو اندازه زياته كړى. تقريباً ټولې ميندې كولاى شي چې په برياليتوب سره يې ماشوم تى وروي.

ډېرې نوي ميندى اړتيا لري وهڅول شي او مرسته ورسره وشي چې په شېدې وركولو پيل وكړي. هغه نورې ښځې يا د يوې كورنۍ غړي، ملګرې يا د ښځو د تي وركولو مرستندوي ډله كولاى شي له يوې مور سره مرسته وكړى چې په شكونو او ستونزو برياليى شي.



دا مسئله چې يوه مور څرنګه خپل ماشوم ونيسي او دا چې ماشوم تی څرنګه په خوله کې ونيسي، دواړه ډېر اهميت لري. په مناسبه توګه د ماشوم نيول هغه ته آسانتيا پيدا کوي چې تی په ښه توګه په خوله کې ونيسي او ويې روي.

هغه نښې نښانې چې تی رودونکی ماشوم په ښه توګه د تی رودلو لپاره تياری ولری عبارت دی له:
- د وړوکی ماشوم ټول جسم د مور خواته اړول کيږي.
- ماشوم مور ته نږدې ساتل کيږي.
- ماشوم آرام او خوشحاله وي.

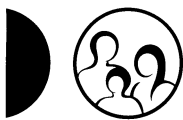
ماشوم د نيمګړی تي رودلو په حالت نيول کېدای شي د لاندنيو ستونزو لامل شي:
- د سخت او د کړيکه لرونکی د تی سر.
- د شيدو د پوره اندازې کمښت.
- دتې نه رودل.

هغه نښې نښاني چې ماشوم ښه تی روی دادي:
- د ماشوم خوله پراخه خلاصيږی.
- د ماشوم زنه د مور له تی سره تماس کوي.
- د مور د تی سرنه چاپېر تور پوستکی وکولای شي د ماشوم له خولې څخه پورته معلوم شی نه د هغه نه لاندې.
- ماشوم اوږد مهال او ژور زبېښنه او رودنه کوی.
- د مور د تي په سر کې د کوم درد احساس نه احساس کميږی.

تقريباً هره مور کولای شي هغه وخت په پوره اندازه شېدې ولري چې:
- هغه يوازې د خپل تی څخه ماشوم تغذيه کړای شي.
- ماشوم په ښه حالت وي او تی په ښه ډول د ماشوم په خوله کې وي.
- ماشوم بيابيا او دومره وخت شېدی وروی چې غواړي يې د شپې په ګډون ماشوم د له زيږېدو څخه وروسته هه وخت چې غواړي بايد د مور تی وروي.

که ماشوم له دريو ساعتونو څخه زيات له شېدې خوړولو څخه وروسته ويده شي، هغه بايد په ډير احتياط له خوب نه را ويښ کړای شي او تی ور کړ شي.

ژړل دا معنی نه لري چې ماشوم نور خواړه يا مايعات غواړي. دغه حالت په عادی توګه دا معنی لري چې ماشوم اړتيا لري چې په غيږ کې ونيول شي او زيات نوازش او محبت ور سره وشي.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

د زیږون د وخت ټاکل

۱ د ۱۸ کلنۍ څخه مخکې یا د ۳۵ کلنۍ عمر څخه وروسته د مور او د هغې د ماشوم روغتیایي خطر زیاتوي امیندوارۍ هر کال تقریباً ۵۱۵۰۰۰ میندې د هغو ستونزو له امله مري چې د امیندوارۍ او زیږدو سره اړیکې لري. د هرې ښځې په مقابل کې چې مري، تقریباً ۳۰ نورې د جدي او ناتوانکونکې ستونزو سره مخامخ کیږي. د کورنۍ پلانیزه کولای شي چې له دغه شان ډېرو مرګونو او زیات شمېر ناتوانیو مخه ونیسي.

د نجلۍ امیندوارۍ تر هغه وخت پورې چې د ۱۸ کلنۍ عمر ته ورسیږي ښایي د ډاډ وړ او د خوندي ماشوم زیږېدنې د تضمین سره مرسته وکړي او په دې هلکه هم ښایي مرسته وکړي چې د هغې ماشوم د زیږېدو په وخت کې کم وزن ونه لري دغه موضوع په تیره بیا په هغو هېوادونو کې ډېر اهمیت لري چې د کوچنیوالي وادونو رسم پکې موجود دي.

یوه نجلۍ تر هغه وخته د بدن په لحاظ امیندوارۍ ته چمتو نه وي تر څو چې هغه څه نا څه ۱۸ کلنۍ ته نه وي رسېدلې. د ځوانې نجلۍ ماشوم زیږدنه د لویې نجلۍ په پرتله ښایي ګران او له خطر نه ډک کار وي. هغه ماشومان چې د ځوانې مور له لمن څخه نړۍ ته راځي ښایي چې د خپل ژوندانه په اول کال کې مړ شي. هر څومره چې مور د کم عمر خاوند وي، په هماغه اندازه د هغې او د هغې د ماشوم لپاره خطرونه زیات وي.

ځوانې میندې د امیندوارۍ د وروسته کېدو په اړه ځانګړې مرستې ته اړ وي. ځوانې میندې او د هغوی کورنیو ته باید په کوچنیوالي کې د امیندوارۍ د خطر په اړه او دا چې څرنګه له هغه څخه ځان وژغوري، باید معلومات ورکړ شي. د ۳۵ کلنۍ له عمر څخه وروسته د امیندوارۍ او د ماشوم زیږېدنې خطر، یو اوار بیا ډېرېږي. که چېرې یوه ښځه له ۳۵ کلونو څخه زیات عمر ولري او څلور یا له څلورو زیږېدونو څخه زیات ولري د هغې او د هغې د جنین لپاره ربښتني خطر وي.

ځنی ماشومان اړتیا ري چې تی د آرامي او راحت په خاطر وروي. زیات شي رودل ښایي چې د مور د شېدو اندازه زیاته کړي. که چېرې مور ماشوم ته نور خواړه او مایعات ورنکړی او بیا بیا تی ورکړي، ښایې شېدې یې زیاتې شي.

آراموکوونکی او چپ کوونکی یا د بوتلونو شیان باید هغو ماشومانو ته ورنه کړ شي چې د مور تی روي، ځکه چې د دغو شیانو د رودولو عمل د مور د تی د رودلو له عمل نه ډېر ستونزمن وي.

که چېر له آرامکوونکو شیانو یا له بوتلونو څخه ګټه واخستل شي، کېدای شي چې د مور شېدو د کموالي او د ماشوم د تي رودلو د کمښت سبب شي یا د تی روډلو څخه ډډه وکړي. میندې مجبورې دي چې هغوی ته بیا ډاډ ورکړ شي چې کولای شي خپلو ماشومانو ته په مناسب ډول یوازی له خپلو تیونو څخه شېدې ورکولای شي. دغه میندې د ماشوم د پلار، د هغوی د کورنی د غړو، ګاونډیانوو اودوستانو، روغتیایي کار کوونکو، استخدامکوونکو او د ښځو د سازمانونو د غړو تشویق او ملاتړ ته اړ وی.

د مور شېدې رودل کولای شي مورته دا فرصت برابر کړي چې آرام او راحت وکړي. پلرونه او د کورنۍ غړي کولای شي چې د مور د تشویقکولو له لارې چې د ماشوم د تی ورکولو په وخت کې په آرامه راحت وکړي، کومک وکړي. دغه رازړ دوی کولای شي یقین ترلاسه کړي چې مورته په پوره اندازه خواړه رسیږي او د کورنۍ ددندو په اړه مرسته کوي.

---

۵ د مور تی رودل له تي رودونکو او نورو ماشومانو سره د خطرناکو ناروغیو نه د ساتلو په اړه مرسته کوي. دغه راز، د مور تې رودل یو ډول ځانګړې اړیکه د مور او دهغې د ماشوم تر منځ پیدا کوي.

د مور دتي رودل د ماشوم ((لومړنۍ معافیت)) دي. د مور تي رودل دنس ناستی (اسهالات) د غوږونو او د سینې د التهاباتو او عفونت او نورو ستونزو په مخنیوی کې مرسته کوي. د ماشوم ساتنه او د هغه سره مرسته وخت اعظمی حدته رسیږي چې ماشوم ته یوازې د مور شېدې د ماشوم دزېږېدنې تر لومړنیو شپږو میاشتو پورې ورکړ شي او دغه کار تر دویم کال او له هغه نه وروسته دوام وکړي. بل کوم خواړه او مایعات نه شي کولی چې دغه مرسته وکړي او دومره ګټه ولري.

هغه ماشومان چې د خپل مور تی روي عموماً د هغو ماشومانو په پرتله چې له بوتلونو څخه خواړه خوري، ډېره توجه تر لاسه کوي. توجه له ماشومانو سره مرسته کوی چې وده او انکشاف وکړی او له هغوی سره کومک کوی چې خپل ځان مصؤون احساس کړي.



۶

له بوتلونو څخه خواړه ورکول کېداى شي چې د ناروغۍ او مرګ سبب شي. که چېرې يوه ښځه خپل ماشوم ته د خپل تي شېدې ونکړاى شي دغه ماشوم سره بايد په بل ځاى کې له تي څخه شېدې ورکړ شي يا له يوې عادي پاکې پيالې څخه دې د تي شېدې بدل شي.

د شېدو ورکولو ناپاک بوتلونه او د شېدو چوشک لرونکي بوتلونه کولاى شي د ناروغۍ سبب شي، لکه د نس او د غوږونو التهابات او عفونتونه. نس ناستي کېداى شي د ماشومانو د مرګ سبب شي. که چېرې بوتلونه او د شېدو چوشک لرونکي بوتلونه په جوش او بو عقيم شي، د ناروغۍ احتمال کمېږي، مګر له دې سره سره هغه ماشومان چې د بوتلونو په واسطه تغذيه کيږي د هغو ماشومانو په پرتله چې تى روى د نس ناستې او د نورو معمولو ناروغيو په اخته کېدويې اټکل ډېر زيات دى.

د يو کوچني ماشوم لپاره د ټولو نه ډېر ښه خواړه چې نه شي کولى د تى شېدې تر لاسه کړي، هغه شېدې دي چې د مور له تى يا ديوې بلې روغې مور له تى څخه تر لاسه شوي وي. دغه د تى شېدى بايد ماشوم ته د يوې داسې پاکى پيالې نه ورکړ شي چې په آسانتيا سره پاکه شي.

دهر ماشوم لپاره د ټولو نه ډېر ښه خواړه د مور شېدې دي او که هغه موجود نه وي، د يوې بلې روغې مور شېدې دي.

که چېرې د مور شېدو د ترلاسه کېدو امکان وى نو د مور شېدو په ځاى نور شيان (معاوضات) چې په پوره اندازه مغذي وي بايد ماشوم ته په پيالې کې ورکړ شي. هغه ماشومان چې د مور د شېدو پر ځاى نور خواړه ورته ورکول کيږي د هغو ماشومانو په پرتله چې د مور تي روي د ناروغۍ او د مرګ د زيات خطر سره مخ کيږي.

که چېرې تى خوړنکو ماشومانو ته د مور د شېدو معاوضات ورکړ شي، په ځانګړې توګه که په هغوى کې ډېرى زياتې يا ډېرې کمې اوبه ورزياتې شي او به پاکې نوي، کېداى شي د نيمګړې ودې يا ناروغتيا سبب شي. دا ډېره مهم خبره ده چې لومړۍ اوبه بايد جوش شي او بيا سړې شي او وروسته هغه لارښودې چې د مور د شېدو د معاوضاتو د ګډولو لپاره ټاکل شوي وي په احتياط په پام کې ونيول شي.

که چېرې د حيواناتو او د کوچنيانو وچى يا پودرې شېدې د څو ساعتونو لپاره د کوټې د حرارت په درجه کې وساتل شي، تريو او خرابيږي. د مور د تى شېدې کېداى شي چې د اتو ساعتونو لپاره بې له دې نه چې تروې يا خرابې شي د کوټې د توخې په درجه وساتل شي. شېدې په پاک او سرپوښ لرونکي لوښي کې وساتي.



له شپږو میاشتونه وروسته تی رودونکي ماشومان ډول ډول اضافي خواړوته ضرورت لري، مګر تی رودل باید د دوو کلنو په موده یا له هغې نه وروسته موده کې دوام وکړي.

که څه هم ماشومان وروسته له غه نه چې د شپږو میاشتو عمر ته رسیږي، اضافي خواړو ته اړتیا لري، مګر په دې هکله د مور شیدې لا نور هم د انرژۍ، پروتین او مغذی خواړو لکه ویتامین A او اوسپنه مهمه سر چینه بلل کیږي. د مور شیدې تر هغه چې ماشوم تی روي د ناروغیو په مقابل مرسته کوي. د شپږو میاشتونه نیولې تر یو کلنۍ پورې باید د نورو خواړونه مخکې د مور تی ورکړ شي تر څو چې یقین تر لاسه شي چې تی رودونکی ماشوم هره ورځ د مور شیدې په کافي اندازه تر لاسه کوي.

د کوچني ماشوما غذایي رژریم باید د پوست شویو، پخو او نرمو سبو، غلو، دانو، حبوباتو او میووو یوه اندازه غوړیو، کب، هګۍ، د چرګانو غوښې، غوښې یا د شیدو د محصولاتو لرونکي وي تر څو چې ویتامینونه او مزالونه برابر کاندي. په دویم کال کې د تي رودل باید د خواړه له خوړلو څخه وروسته او په نورو وختونو کې مخکی ورکړ شي. یو مور کولی شي چې د خپل ماشوم تی ورکولو ته تر هغې دوام ورکړي چې دې او د هغې ماشوم، هیله لري.

د متمي تغذیې لپاره عمومی لارښوونه په لاندې ډول دي:

له ۶- ۱۲میاشتو پورې: بیا بیا تي ورکول او د نورو خواړو ورکول له درېیو نه نیولې تر پنځو ځله پورې په ورځ کې.

له۱۲تر ۲۴میاشتو پورې: د مور شیدې ورکولو ته بیابیا دوام او د کورنۍ خواړه په دې ورځ کې پنځه ځله ورکړئ.

له ۲۴میاشتو څخه پورته: که چیرې مور او پلار او دهغوم ماشوم هیله لرې دغه کار ته دې دوام ورکړي او د کورنۍ خواړه دې په ورځ کې پنځه ځله ورکړي.

کله چې ماشومان په خاپورو، ګام اخیستلو، لوبو او د مور د تي رودلونه بر سیره د نورو مایعاتو او خواړو په خوړلو شروع وکړي بیا بیا ناروغه کیږي یو ناروغ ماشوم د مور شیدو ته زیاته اندازه اړتیا لري. د مور شیدې مغذي دي او کله چې ماشوم نور وخواړو ته اشتها له لاسه ورکړي، د مور شیدې په آسانتیا د هضم وړ وي.

د مور تي رودل هغه ماشوم ته چې خواشنیې وي آرام او سوکاله کوي.



٨ که چېرې يوه ښځه د خپل کور څخه لرې استخدام شوې وي، کولای شي چې د خپل ماشوم تې ور کولو ته کله چې له هغې سره يو ځای وي په هغه اندازه دوام ورکړي چې امکان لري.



که چېرې يو مور ونه شي کولای د خپل ماشوم سره د کار د وخت به ساعتونو کې يو ځای وي، کله چې دوی يو ځای وي بايد خپل ماشوم ته ډېر ځله ورکړي. بيا بيا تي ورکول د مور د شېدو د اندازې د برابرولو تضمين کوي.

که چېرې يوه ښځه خپل ماشوم ته د کار په ځای کې تی نه شي ورکولای، هغه بايد خپلې شېدې د کار په وخت کې په کاری ورځو کې هره ورځ دوه يا درې ځله ولويشي او په يوه بسيا او پاک لوښي کې وساتي. د مور شېدې کېدای شي چې تر اتو ساعتو نو پورې د کوټې د تودو ښې په درجه بې له دې نه چې تروه يا خراب شي، وساتل شي. لويشل شوې شېدې کېدای شي چې ماشوم ته په يوه پياله کې ورکړ شي.

يوه مور بايد خپل ماشوم ته د خپل تی شېدو معاوضات ورنکړي. کورنۍ او ټولنې کولای شي چې استخدام کوونکي وهڅوي، چې ميندو ته د ماشوم زيږېدنې د مودې رخصتی ورکړي، ورځني وړکتون، او وخت او مناسب ځای د ښځو لپاره چې خپلو ماشومانو ته تی ورکړي يا خپلې تی ولويشي.

٩ يوازې د مور تی رودل کولای شي يوې ښځې ته په سلو کې له ٩٨ څخه زيات د اميندوارۍ په مقابل کې د شپږو مياشتو لپاره د ماشوم له زيږېدو څخه وروسته مصؤنيت ورکړي- مګر يوازې په دې شرط چې د هغې مياشتنۍ طبيعي ناروغۍ (حيض) موده بيا پيل شوې نه وي، په دې شرط چې د هغې تی خو رماشوم بيا بيا د شپې او د ورځې له خوا تی وروي، او په دې شرط چې د غه ماشوم ته نور ارمونکې او غلي ګېدونکې خواړه نه وي ورکړ شوي.

هر څومره چې ماشوم بيا بيا تی وروي، په هغه اندازه به د مياشتنۍ قاعده ګۍ (حيض) موده ډېر وخت ونيسي چې بيا له سره پيل شي. که چېرې يو مور په ٢٤ ساعتونو کې له ٨ ځلې نه لږ خپل ماشوم ته شېدې ورکړي يا هغه ته نور خواړه، مايعات يا آرامکوونکی او چپ کوونکي مواد ورکړي، نو ماشوم به د مور لږې شېدې وروې چې په پای کې به دغه کار د دې سبب شي چې د مور د مياشتنۍ قاده ګۍ ژر له سره پيل شي.

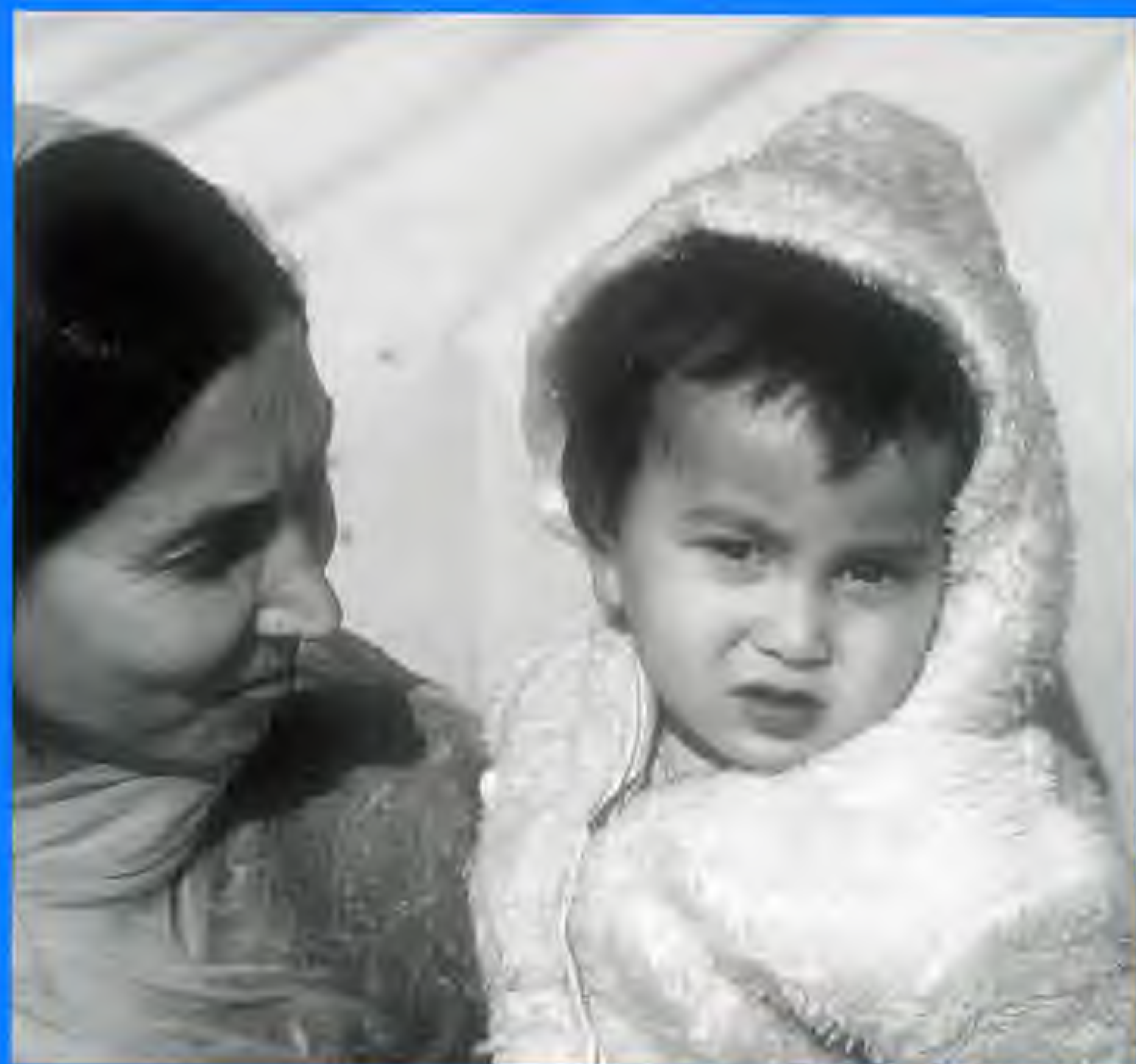
دا هم د مور لپاره امکان لري چې مخکې له هغې چې اميندواره شي، د هغې مياشتنى قاده ګې له سره پيل شي. دغه کار په زياتېدونکې توګه ښايي چې د ماشوم له زېږېدو څخه شپږ مياشتې وروسته رامنځته شي.

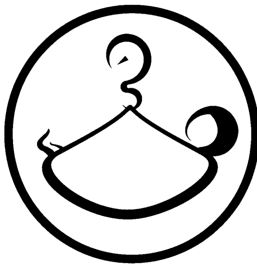
هغه ښځه چې وغواړي بله اميندوارۍ وروسته کړي بايد د کورنۍ د پلانيزه کولو او لارښوونو روښونه غوره کړي به دې شرط که د لاندينو موادو له جملې څخه کوم يو د تطبيق وړ وي:

- د هغې مياشتنى قاده ګې (حيض) له سره پيل شوى وي.
- د هغې تى خور ماشوم نور خواړه يا مالعات وخوري او وڅښي يا آرامکوونکى او چپ کوونکى مواد استعمال کړي.
- د هغې ماشوم شپږ مياشتنى عمر ته رسېدلى وي.

که چېرې مور د بيا اميندواره کېدل تر هغه وخته وساتي چې د هغې د بر کوچنى ماشوم له دوو کلونو نه زيات عمر ولري، دا به د هغې او د هغې د ماشوم د روغتيا لپاره ډېره ښه وي چې ټولو ځاتو پلرونو او ميندوته بايد د کورنۍ پلانيزه کول، او د کورنۍ او روغتيايي کارکوونکو او دايې مشورې او لارښوونې وشي.

د اميندوارۍ د ځنډولو ډېرې لارې چارې د تى رودلو کيفيت باندى اغيزه نه کوي. مګر له دې سره سره، ځنى تابليتونه چې د اميندوارۍ مخنيوى کوي د اوستروژن (يو ډول همورمون چې د اميندوار کيدو ضد دي) لرونکى دي چې د مور د شېدو کيفيت کموي. روغتيايې روزل شوي کارکوونکى کولاى شي د هغو تابلتونو په واسطه چې د اميندواره کيدو مخنيوي کوي د هغې مور لپاره ډېر ښه سلا او مشورې برابر وي چې خپل ماشوم ته تى ورکوي.


©UNICEF/AFGA00553S/ JEREMY HARTLEY



تغذیه او وده

دا خبره ولې په زړه پورې ده چې د: خواړو او ودې په اړه معلومات له نورو سره ګډ او وربانديې عمل وکړو

د ماشومانو له نیمایې نه زیات مرګونه د ناوړه خواړو له امله چې د جسم مقاومت د ناروغیو په وړاندي کمزوری کوي، اړیکې لري. کمزوری خوراکي رژیم، بیا بیا ناروغۍ او ماشومانو ته د نیمګړې او بې پروا پاملرنې نتیجه (پایله) ده.

که چېرې یوه ښځه دامیندوارۍ په موده کې له نیمګړو خوارو سره مخامخ شي یا د هغې ماشوم د خپل ژوند د دوو لومړنیو کالونو په موده کې له ناروړ خوارو سره مخامخ شي، د ماشوم جسمي او ذهني (د ماغي) وده او انکشاف ښایي چې وروشي. دغه حالت هغه وخت چې ماشوم لوی شي له سره پیل کیدای نه شي- دغه حالت به خامخا د ماشوم په راتلونکی ژوند باندې اغیز وکړي.

ماشومان د پاملرنې، خوندي چاپیریال او مغذی خواړو او بنسټیزې روغتیا یې پاملرنې حق لري تر څو هغوی له ناروغۍ نه وساتې او پرمختیا او وده یې زیاته شي او هغوي وهڅوا.

کلیدي پیغامونه

تغذیه او وده

هره کورنۍ او ټولنه کوم حق لري چې د خواړو او ودې په هکله پوه شي

۱ یو ماشوم باید ښه وده وکړي او په چټکتیا سره یې وزن زیات شي. ماشومان باید د زیږېدو له نېټې نه تر دوه کلنۍ پورې هره میاشت وتلل شي. که چېرې یو ماشوم څه نا څه د دوو میاشتو په موده کې وزن نه وي اخیستی، کوم شی به نا سم یا په زړه پورې نه وي.

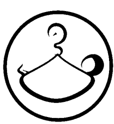
۲ یوازې د مور د تي شېدې ډېر ښه خواړه او مایع ده ، چې ماشوم تر شپږ میاشتنۍ عمر پورې ورته اړتیا لري. یو ماشوم له شپږو میاشتو وروسته د مور له شېدو نه برسیره نورو ډول ډول خواړو ته هم اړ وي.

۳ یوازې د مور د تي شېدې ډېر ښه خواړه او مایع ده ، چې ماشوم تر شپږ میاشتنۍ عمر پورې ورته اړتیا لري. یو ماشوم له شپږو میاشتو وروسته د مور له شېدو نه پرسیره نورو ډول ډول خواړو ته هم اړ وي.

۴ ماشومان ویتامین A ته اړتیا لري تر څو چې د ناروغیو په مقابل کې مقاومت او د سترګو د (لیدو) له زیانونو او توانونو څخه یې مخنیوی وشي. ویتامین A کېدای شي چې په ډېرو میوو، سبو، غوړیو، هګیو، د شېدو په محصولاتو، پیاوړي شوو خواړو، د مور په شېدو یا د ویتامین A په بشپړو نکو خواړو کې وموندل شي.
ماشومان هغو خواړو ته اړ دي چې د اوسپنې له پلوه شتمن او بډای وي ترڅو چې د هغوی جسمي او ذهني (دماغي) وړتیا وې وساتي. د اوسپنې ډېره ښه منبع او سرچینه ځیګر، ډنګره غوښه، کب، هګۍ او په اوسپنې مرستندوي خواړه دي.

۵ هغه مالګه چې آیودین پکې زیات شوي وي د زده کړې د ناتوانیو د مخنیوی او د ماشومانو د ګړندۍ پرمختیا د شاته اچولو لپاره ضروري او مهم دي.

۶ ماشومان د ناروغۍ په موده کې اړتیا لري چې په همشنۍ او په منظم ډول خواړه وخوري. ماشومان له ناروغۍ څخه وروسته هره ورځ د یوې اونۍ لپاره لږ تر لږه یو وخت زیات خواړه او خوراک ته ضرورت لري.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

تغذیه او وده

۱

یو ماشوم باید ښه وده وکړي او په چټکتیا وزن واخلي. ماشومان باید د زیږېدو له نېټې نه تر دوه کلنۍ پورې هره میاشت وتلل شي. که چېرې یو ماشوم څه نا څه د دوو میاشتو په موده کې وزن نه وي اخیستی، کوم شی به ناسم یا نیمګړی وي.

په منظم ډول وزن اخیستل د ماشوم د ښې ودې او انکشاف لپاره له ټولو نه مهمه نښه ده. ماشوم باید هر کله چې روغتیایي مرکز ته وړل کیږي، وتلل شي.

هغه ماشوم چې د لومړنیو شپږو میاشتو په موده کې د مور د تي شېدې روی، په عامه توګه په دې موده کې ښه وده کوي. د مور د تي شېدې رودل په عامه ناروغیو باندې د ماشومانو اخته لېدو مخه نیسي او د ماشوم جسمي او ذهني (د ماغي) وده او انکشاف ډاډمن او باوري کوي هغه ماشومان چې د مور تی نه روي ښایي د هغو ماشومانو په پرتله چې د مور شېدې روي په آسانتیا زده کړه ونه کړي.

که چېرې یو ماشوم د دوو میاشتو په موده کې وزن وانخلي هغه به ښایي په زیاته اندازه یا مغذي خواړو ته اړوي یا ښایي ناروغ وي یا زیاته توجه او پاملرنې ته به اړتیا لري. د مور او پلار او روغتیایي کارکوونکو دنده ده چې ګړندی هلې ځلې وکړي ترڅو چې د ستونزې په علت پوه شي.

هر ماشوم باید د ودې او انکشاف یو جدول ولري. د ماشوم وزن باید هر کله چې وزن کیږي دیوې نقطې په واسطه د ودې په جدول کې په نښه شي او د غه نقطې وروسته له وزن کولو نه یوه له بلې سره ونښلول شي. دغه د نقطو په نښه کول به د اسې یو خط و ښیي چې ماشوم د ښې ودې څرنګوالی ښیي. که چېرې دغه خط پرمختیایي بڼه ولري، ماشوم په ښه توګه وده کوي. که چیرې دغه خط مستوې حالت غوره کړي یا ښکته لاړ شي، دغه حالت د تشویش علت ښي.

که چېرې یو ماشوم په منظم ډول وزن وانخلي یا په منظمه توګه وده و نه کړي، نو په دې اړه ځنې مهم سؤالونه شته چې باید و پوښتل شي او هغه دا دي:

۲ د میندو او د ماشومانو د روغتیا لپاره زیږېدنو تر منځ باید د دوه کاله وخت په نظر کې ونیول شي

که چېرې د دوو زیږېدنو ترمنځ وخت له دوو کلونو څخه کم وي د کوچنیو ماشومانو د مرګ خطر تقریباً په سلو کې ۵۰ زیاتیږي. د هغه ماشوم چې عمر یې له دوو کلونو څخه کم وي د ټولونه زیات ګواښ د نوی وړوکي ماشوم زیږېدنه ده. په دې ترڅ کې د زوړ ماشوم تې رودل د مور له تې څخه ډېر ژر درېږي او مور ډېر وخت نه لري چې هغه ځانګړي خوراکي مواد چې ماشوم ورته اړ وي، تیار کړي. دغه مور ښایي چې دا توان و نه لري چې مخکني ماشوم ته هغه پاملرنه او توجه وکړي، چې ورته اړ وي، په ځانګړې توګه کله چې ماشوم ناروغ وي. په پای کې، هغه ماشومان چې له یو بل نه د دوو کلونو په زیات وخت کې زیږي د بدن او د ذهن له لحاظه وده او انکشاف نه کوي.

د یوې ښځې بدن دوو کلونو ته ضرورت لري چې د امیندوارۍ او زیږېدو له ستونزو څخه بیا روغه شي. نو ځکه که چیري زیږېدني یو بل ته نږدې وي د مور روغتیایي حالت ته خطره ډېرېږي. مور مخکې له دې چې بیا امیندواره شي، وخت ته ضرورت لري چې خپله روغتیا او مغذي دریځ ترلاسه کړي.

سړي ضرورت لري چې د دوو کلونو په موده کې باید د دوو زیږېدنو له اهمیت څخه خبر وي او اړ دي چې امیندوارۍ شمیر کم کړي ترڅو چې د کورنۍ د روغتیا یي حالت ساتنه وکړي.

که چېرې یوه ښځه مخکې له هغه نه چې له مخکنۍ امیندوارۍ څخه په بشپړ ډول روغه شي، امیندوار شي، ډېر زیات احتمال لري چې د هغې نوی ماشوم ډېر ژر وزیږي او ډېر کم وزن ولري. هغه واړه ماشومان چې په کم وزن پیدا شي، لږ احتمال شته چې ښه وده وکړي، ډېر احتمال لري چې ناروغ شي او څلور ځله زیات احتمال لري چې د عادي وزن لرونکي ماشومانو په پرتله د خپل اول کال ژوند په موده مړ شي.

۳ د څلور ځله امیندواریو څخه وروسته د امیندواري او د زیږنې خطرونه زیاتوي

د یوې ښځې جسم د متکررو او بیا بیا زیږدنو، تې ورکولو او د کوچنیو ماشومانو د پاملرنې له امله په آسانۍ سر له کاره ولوېږي. له څلورو زیږېدونو وروسته او په ځانګړي توګه که چیرې د دوو زیږېدو تر منځ له دوو کلونو څخه کم فاصله موجود وي، هغه له جدي زیاتیدونکو روغتیایي ستونو، لکه د وینې کموالی (نرۍ وینه) او د وینې د زیاتې اندازې ضایع کیدو سره مخامخ کیږي.

- آیا دغه ماشوم ډېر وخت په پوره اندازه خواړه خوري؟ **يو ماشوم دې ته اړتيا لري چې هره ورځ له درې تر پينځه ځله پورې خوراک وکړي. هغه ماشوم چې کمزوری وي ښايي چې زياتې مرستې او ډېر وخت ته اړتيا ولري.**

- آیا ماشوم کافي اندازه خواړه تر لاسه کوي؟ **که چېرې دغه ماشوم خپل خواړه وخوري او پای ته يې ورسوي او نور خواړه وغواړي، هغه اړتيا لري چې نور خواړه ورته وکړ شي.**

- آیا د دغه ماشوم په خواړو کې د ودې او انرژۍ لرونکې خوراکي مواد شته؟ **هغه خواړه چې د ماشوم په وده کې مرسته کوي په لاندې ډول ليکل کيږي: غوښه، کب، هګۍ، ډول ډول لوبيا، چغزن مواد (خسته باب)، غلې، دانې(غلات) او حبوبات. يوه لږه اندازه غوړي په خوړو کې انرژي زياتوني. د سرې خجوري غوړي يا نور د خوراک وړ غوړي چې په ويتامونو پياوړي او پړاي شوي وي د انرژۍ ښې سرچينې او منابع دي.**

- آیا دغه ماشوم له خوړلو نه سر غړوي؟ **که چېرې د ماشوم د کوم ځانګړي خوراکي شي، خوند خوښ نه شي، نور خواړه بايد ورته ورکړ شي. نوي خواړه په منظم ډول بايد وپيژندل شي.**

- آیا ماشوم ناروغ دی؟ **ناروغ ماشوم تشويق ته اړتيا لري چې لږ او بيا بيا خواړه وخوري. ماشوم د ناورغتيا څخه وروسته د يوې اوونۍ لپاره هره ورځ زياتو خواړو ته ضرورت لري. ماشومان د مور اضافي شېدو ته لږ تر لږه د يوې اوونۍ لپاره اړوي. که چېرې ماشوم بيا بيا ناروغه شي، هغه بايد ديو روزل شوي او ماهر روغتيايي کارکوونکي له خوا تر آزمايښت او معاينې لاندې ونيول شي.**

- آیا ماشوم په پوره اندازه ويتامين A لرونکې خواړه تر لاسه کوي چې د ناروغۍ مخنيوی وکړي؟ **د مور شېدې د ويتامين د لرلو په لحاظ بډاي او شتمن وي. نورخواړه چې ويتامين لري دادي: ځګر، هګۍ، د شيدو محصولات، د سرې خجوري غوړي، زيړې او نارنجي ميوې او د سبو او ډېر پاڼې لرونکي شنه سابه. که چېرې دغه خواړه په کافي اندازه تر لاسه کېدای نه شي، ځرنګه چې دغه حالت په پرمختيايي هېوادونو کې صدق کوي، نو يو ماشوم د ويتامينA کپسولونو ته په يو کال کې دوه ځله اړتيا لري.**

- آیا ماشوم ته د مور د شېدو پر ځای نورې شېدې د بوتلونو په ذريعه ورکول کيږي؟ **که چېرې ماشوم له شپږو مياشتو نه لږ عمر ولري، يوازې د مور شېدې ورکول له بوتلونو نه ښه کار دی. که د مور شېدې رودل له ۲ تر ۲۴ مياشتو پورې دوام وکړي، دغه به له بوتلونو ښې شېدې وي دا ځکه چې دغه شېدې د ډېرو زياتو مغذي خواړو سرچينه او منبع ده. که چېرې نورې شيدې ماشوم ته ورکړ شي، هغه بايد له پاکې او سرخلاصې پيالې څخه ورکړ شي نه له بوتلونو څخه.**



- آیا خواړه او اوبه پاکې ساتل کیږي؟ که ځواب منفي وي نو ماشوم په غالبه توګه ناروغ وي. خام خواړه باید یا پروینځل شي یا پاخه شي. پاخه شوي خواړه باید بې له ځنډه نه وخوړل شي. پاتې شوي خواړه باید ټول له سره وایشول او ګرم شي.

او به باید له خوندي او محفوظې سر چینې یا منبع ځخه تر لاسه شي او پاکې وساتل شي. پاکې اوبه کېدای شي چې د اوبه نه له داسې پیپ ځخه تر لاسه شي چې په منظم ډول یې ساتنه مراقبت او کنترول کیږي او کلورین پکې اچول کیږي. پاکې اوبه کېدای شي چې له بمبه لرونکی څا، د اوبو لاسی پمپ، خوندي او محفوظې چینې او څاه ځخه تر لاسه شی پاکې اوبه کېدای شي چې له ډندونو، ویالو، چینو، څاګانو یا ټانکونو ځخه هم تر لاسه کیدای شي. دغه اوبه کېدای شي چې په ایشولو پاکې، خوندي او وساتل شي.

- آیا غائطه مواد په کنارابو نو کې اچول کیږي یا تر خاورو لاندې پټیږي؟ که ځواب منفي وي نو ښایي ماشوم به بیا بیا د چینجیانو او په نورو ناروغتیا وو اخته شي. هغه ماشوم چې چینجیان ولري نو د چینجیاو دوا ته اړ دي چې د روغتیایي له کارکونکو ځخه یې تر لاسه کړي.

- آیا کوچني ماشوم ډېر وخت یوازې پرېښودل کیږي یا د یو لوی ماشوم تر څارنې او پاملرنې لاندې؟ که چېرې د یو لوي ماشوم تر څارنې او پاملرنې وي نو هغه ښایي ډېرې توجه او پاملرنې لاندې؟ که چېرې د یو لوي ماشوم تر څارنې او پاملرنې ته د ضرورت لري د لویانو له خوا باید پاکو خوړو ته وهڅول شي چې په دغې موده کې زیاته پاملرنه غواړي.

---

۲ یوازې د مور شېدې په زړه پورې خواړه او مایع دی چې ماشوم ورته تر شپږ میاشتې عمر پورې اړتیا لري. یو ماشوم له شپږو میاشتو وروسته د مور له شېدې نه بر سیره نورو ډول ډول خواړو ته هم اړتیا لري.

کله چې ماشوم په لومړنیو میاشتو کې له ډېرو زیاتو خطرونه سره مخامخ وي د مور تې رودل مرسته کوي چې هغه د نس ناستي او نورو معمولو ناروغیو له اخته کېدو ځخه وساتي. یو ماشوم تقریباً د شپږو میاشتنی په عمر کې نور ډول ډول خواړو مایعاتو هم اړتیا لري. د مور تې رودل باید تر دویم کال پورې دوام وکړي.

که چېرې یو ماشوم چې عمر یې له شپږو میاشتو ځخه لږ وی او وزن یې کم وي، ښایي چې هغه دې ته اړ وي چې د مور تی ډېر ځله بیا بیا وروي.

- یو تي رودونکی ماشوم چې عمر یې له شپږو میاشتو لږ وي نور مایعات حتي او بو ته هم اړتیا نه لري.
- یو تي خور ماشوم که وزن وانخلی ښایي ناروغ وي یا ښایي په پوره اندازه د مور شېدې تر

لاسه نه کړي. د روغتیایي کار کوونکي کولی شي چې تی رودونکی ماشوم د روغتیا په اړه آزمایښت او معاینه کړي او مور ته سلا او مشوره ورکړي چې څرنګه د تی رودونکی ماشوم د تی رود لو اندازه زیاته کړي.

تی رودونکی ماشوم تقریباً د شپږو میاشتو په عمر کې اړتیا لري چې علاوه د مور له شیدو څخه نور خواړه چې د مکملو خواړو په نامه یا دېږي، پیل کړي. د تي رودونکی ماشوم خوراکي رژیم بې پوسته پاخه او نرم شوی سبابه، غلې، دانې، حبوبات او میوې، یوه اندازه غوړي او همدا شان کب، هګۍ، د چرګانو غوښه، غوښه، د شیدو محصولات چې ویتامینونه او منرالونه برابر کړي، احتوا کوي. هر څومره چې د خواړو ډولونه زیات وي په هغې اندازه به ښه وي.

- هغه تی خور ماشومان چې له ۶ تر ۱۲ میاشتو پورې عمر ولري او مخکې له هغه نه چې هغوی ته نور خواړه ورکړ شي باید بیا بیا تی ورکړ شي.
- د شپږو میاشتو عمر څخه وروسته د ناروغیو د اخته کېدو خطرونه ډېرېږي ځکه چې ماشوم د نور خواړو په خوړلو او خاپوړو پیل کوي. د تي رودونکی ماشوم لاسونه او خواړه باید پاک وساتل شي.
- هغه ماشومان چې له ۱۲ تر ۲۴ میاشتو عمرونه ولري د خواړو خورولو څخه وروسته او هر کله چې غواړي او اړتیا لري د مور تی وروي.

۳

ماشومان د شپږو میاشتو له عمر نه نیولی تر دوه کلنۍ پورې اړتیا لري. چې په دوامداره توګه د تی رودلو نه علاوه په یوه ورځ کې پنځه ځله خواړه وخوري.

د دوو لومړنیو کلونو په موده کې د کمزورو خواړو خوړل کولای شي چې د ماشوم جسمی او ذهني (دماغي) وده او انکشاف د هغه د پاتې ژوند په موده کې ځنډنی کړي.

د دې لپاره چې واړه ماشومان وده وکړي او روغ پاتې شي، ډول ډول مغذی خواړه لکه غوښه، کب، حبوبات، غلې – دانې هګۍ، میوې او سبو او همداسې د مور شېدو ته اړتیا لري. د ماشوم نس د لویانو د نس په پرتله کوچنی دی، نو ځکه یو ماشوم د ډوډۍ خوړلو په وخت کې ډېر زیات خواړه نه شی خوړلی. مګر د ماشومانو انرژۍ او د جسم د ودې او رشد اړتیاوې ډېرې زیاتې دي. نو ځکه د اخبره ډېره مهمه ده چې ماشومان څو څو ځله خوراک وکړی تر څو چې د هغوي ټولې اړتیاوي پوره او برابرې شي.

- خواړه لکه نرم شوي سابه، لږه ټوټه شوي غوښه، هګۍ یا کب باید د ماشوم په خواړو کې کې ت رهغه ځایه چې امکان ولري ډېر ځله ور زیات شي. د ا به ښه وي چې لږه اندازه غوړي له د غو خواړو سره زیات شي. په غاوره توګه د سرې خجورې غوړي یا نور غوړي چې په ویتامین بډای او غني شوی وي.

نس ناستي او سري د ماشوم وجود له ویتامین لرې کوي. ویتامین A کېدای شي چې یو وار بیا د بیا بیا تی رودلو په ذریعه د ماشوم په جسم کې ځای پر ځای شي او د هغو ماشومانو په جسم کې چې عمرونه یې له شپږو میاشتو نه زیات وي ویتامینA د ډېرو میوو، سبو، هګیو، ځیګر او د شېدو د محصولاتو د خوړلو له لارې ځای پرځای کېږي. هغه ماشومان چې په داسې نس ناستي اخته وي چې له ۱۴ ورځو څخه زیات دوام وکړي او هغه ماشومان چې له شري سره لاس او ګریوان وي د ویتامینA کپسولونو ته اړتیا لري چې کېدای شي د روغتیایي له کار کونکو څخه تر لاسه شي.

---

۵ ماشومان هغو خوړو ته اړتیا لري چې د اوسپنې له لحاظ شتمن او غنی وي ترڅو چې د هغوی د جسمي او ذهني (د ماغي) قابلیتونو ساتنه وکړي. د اوسپنې ډېره ښه منبع او سرچینه ځیګر یاد نګري غوښې، کب، هګۍ او په اوسپنې کې بشپړ شوي خواړه یا د اوسپنې کومکوونکو خواړه دي.

انیمیا یا د وینې کموالی کولی شي چې د جسمي او ذهني (دماغي) و دې او انکشاف خنډ شي. وینې کموالی اعراض یا نښې نښانې د ژبې، لاسونو د ورغویو او د شونډو د داخل خوا پیکه توب، ستړیتوب، او سالنډۍ یا سابندی دي. دوینې او اوسپنې کمښت په نړۍ کې د معمولې بې نظمۍ علت شمیرل کیږي.

- دوینې حتی معتدل کمښت هم دتی رودونکو ماشومانو یا لږو غټو ماشومانو د معنوي او عقلاني ودې مخه هم نسي.
- د وینې کمښت په هغو ماشومانو کې چې عمر یې له دوو کلونو څخه کم وي ښایي د داسې ستونزو موجب شي چې له همآهنګۍ، انسجام او توازن سره اړیکه لري او ماشومان ښایي زړه نازړه او مترددد معلوم شي. دغه کار کولی شي د ماشوم توان کم کړي چې متقابل عمل وکړي او هم ښایي چې د معنوی او عقلانی انکشاف خنډ شي.

د وینې کمښت د امیندوارۍ په موده کې دوینې ضایع کول او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې د ناروغۍ خطر سختوالی زیاتوي او د همدې امله د مور د مرګ یو خطرناک علت ګڼل کیږي. هغه ماشومان چې له هغو میندو څخه وزیږږي چې د وینی په کمښت اخته وي د اوسپنې او وزن د کمښت له امله د ډېرو زیاتو کړاونو سره مخامخ کیږي. اوسپنې کونکی او متمم خواړه د امیندوارې ښځې او د هغې دتې رودونکی ماشوم ساتنه کوي.

او سپنه په ځیګر، ډنکره غوښه، هګۍ او حبوباتو کې پیدا کېږي. هغه خواړه چې اوسپنه پکې زیات شوې وي هم د اوسپنې او د وینی له کمښت مخنیوی کوي.



ملاریا او مدور چینجیان کولای شي چې د وینې د کمښت سبب شي یا د هغه حالت لا هم خراب کړي.

- هغه وخت کېدای شي د ملاریا مخه ونیول شي چې خلک د هغې پشه فانې نه لاندې ویده شي چې حشره وژونکې درمل پرې شیندل شوي وي.
- هغه سیمه چې ماشومان پکې ژوند ګوي او چینجیان پکې ډېر وي او دغه ناروغي ښه ولري، ماشومان اړتیا لري چې په هر کال کې دوه یا درې ځله په هغو (د چینچیانو ضد) درملو تداوي شي چې سپارښتنه یې شوې او د پاک والي او روغتیایي عادتونو په درلودلو سره د چینجیانو مخنیوی کیږي، ماشومان باید نا پاکو او کنارابونو ته نږدې ځایونو کې لوبې ونکړي، خپل لاسون باید هروخت ووینځي او مجبور دي چې بوټونه په پښو کړي ترڅو چې د چینجیانو له ناروغۍ امخنیوی وشي.

---

۶ هغې مالګې چې آیودین پکې زیات شوی وي د زده کړې د ناتوانیو د مخنیوی او د ماشومانو د کړندې پرمختیا د شاچولو لپاره ضروري او مهم دی.

د ماشومانود ودې او انکشاف له پاره ل ي اندازې ایودینو ته اړتیا ده. که چېرې ماشوم پوره اندازه آیودین تر لاسه نه کړي یا که د هغه مور د امیندارۍ په موده کې د آیودین له کمښت سره مخامخ وي دا امکان شته چې ماشوم د ذهني (دماغي) ، او ریدلو یا ویلو د ناتوانۍ په ښه وزیږي، یا به د جسمي او ذهني پلوه د پرمختیا او ودې د ځنډ سره مخامخ وي.

د تروييد د غدې پړسوب یعنې جاغور د خواړه په رژیم کې د آیودین د کمښت نښه ده.
هغه امیندواره ښځه چې په غاړه کې د تروييد دغدې پړسوب یعنې جاغور لري د زیات د نخسانکولو یا د مړ ماشوم د زیږولو به خطره کې وي یا به داسې ماشوم زیږوي چې د ماغي زیان او توان به ولري.

که چېرې آیودین لرونکې مالګه د عادي مالګې په ځای وکارول شي ددغه کار په کولو سره امیندوارې ښځې او ماشومان باید دومره آیودین ترلاسه کړي چې ورته اړتیا لري. که چېرې هغه مالګه چې پکې آیودین ور زیات شوي وي تر لاسته نه شي، ښځې او ماشومان اړتیا لري چې هغه د روغتیا له کارکوونکو څخه تر لاسه کړي.



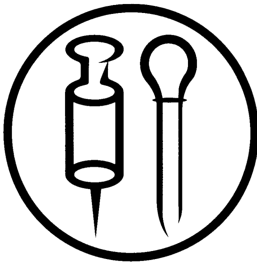
ماشومان د ناروغۍ په موده کې اړتیا لري چې په دوامداره توګه او په منظم ډول خواړه وخوري. ماشومان له ناروغۍ څخه وروسته هره ورځ لږ تر لږه یو اضافي خواړه ته دیوې اونۍ لپاره اړتیا لري.

کله چې ماشومان ناروغ وي، په ځانګړي توګه کله چې هغوی په نس ناستي یا شري اخته وي، دهغوی اشتها کمیږي او دهغوی جسم هغه خواړه استعمالوي چې دوي یې په لږ اغیزمنوب خوري، که چیرې دغه کار په یو کال کې څو ځله بیا بیا سرته ورسیږي نو د ماشوم وده او انکشاف به یا ځنډنی شي یا به و دریږي.

دا خبره ضروي ده چې ناروغ ماشوم باید تشویق شي چې خواړه وخوري. کېدای شي دغه ډېر سخت کار وي چې کله ماشومان ناروغ وي، اشتها ونه لري. دا یوه مهمه خبره ده چې په دې وخت کې هغه خواړه چې د ماشوم خوښیږي بیا بیا، مګر لږ لږ او هر څومره چې امکان ولري ورته وړاندې شي. په دغه وخت کې اضافي تی ورکول ځانګړی اهمیت لري.دې خبری ته هم اړتیا ده چې ناروغ ماشوم تشویق شي دومره مایعات وڅښي چې امکان ولري. د اوبو کمښت د هغو ماشومانو لپاره چې په نس ناستی اخته وي، یوه جدی ستونزه ده. د مایعاتو زیاته څښل به مرسته وکړي چې د اوبو د کمښت مخه ونیسي.

که چیرې نیمګړې اشتها د څو ورځو نه زیات دوام وکړي، ماشوم اړتیا لري چې روغتیایي کار کوونکو ته یوړل شي. ماشوم له ناروغۍ څخه تر هغه وخته پورې چې روغ شوی نه وي او مخکنی وزن یې ترلاسه کړی نه وی چې د ناروغی په سر کې یې درلود باید د رملنه یې دوام وکړي.


©UNICEF/AFGA00774P/ ROGER LEMOYNE



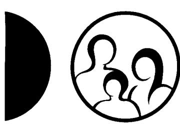
معافیت

ولې دا خبره په زړه پورې ده چې د معافیت او واکسینو نو
په اړه معلومات له نورو سره ګډ او ورباندې عمل وکړو

هر کال ۱.۷ ملیونه ماشومان د هغو ناروغیو له امله مړه کیږي چې کېدای شو په هغو تیارو شوو واکسینونو یې مخنیوی وشي چې همدا اوس تر لاسته کېدای شي. هغه ماشومان چې معافیت یې تر لاسه کړي وي یعنې واکسین شوي وي له هغو خطرناکو ناروغیو څخه یې حمایت او ساتنه کیږي چې بیا بیا یې د کمزورۍ او مرګ سبب کیږي. ټول ماشومان د دغه شان ساتنې، محافظت او ژغورنې حق لري.

هره نجلۍ او هلک معافیت ته اړتیا لري. او امیدوارې ښځې هم اړتیا لري چې معافیت تر لاسه کړي یا واکسین شي ترڅو چې خپل ځان او خپل تي رودونکي ماشومان له تتانوس څخه وساتي.

دا ډېره مهمه خبره ده چې میندې او پلرونه په دې پوه شي چې ولې، چېرې او څرنګه ماشوم باید څو څو ځل معافیت تر لاسه کړي. په دې برسیره، میندې او پلرونه اړتیا لري پوه شي چې حتی که یو ماشوم ناروغ هم وي یا کومه ناتواني ولري یا د نیمګړو خوارو د خوړولو له سببه وکړیږي، خو بیا هم دا به ډېره په ځای خبره وي چې ماشوم واکسین شي او معافیت تر لاسه کړي.



۴ د کورنۍ پلانیزه خدمتونه خلکوته داسي پوهنه او د پلانونو وسایل برابروي چي انسان باید ماشوم ولري، څو تنه ماشومان باید ولري، د دغو ماشومانو تر منځ فاصله باید څومره وي، کله باید د اولادونو زیږول ځنډ شي؟ په دي ترڅ ډېري ډاډ ګیرنې شته او د بې خطره امیندوارۍ د مخنیوي لارې موجود دي.

روغتیایي کلینیکونه باید لارښووني وکړي ترڅو چي خلک د کورنۍ هغه پلانیزه تګ لارې غوره کړي چي د منلو وړ، ډاډمن او بي خطره، هوسا، اغیزمنې او له عهدې څخه د وتلو وړ وي.

د نفوس د ډېریدو د مخنیوي له ډول ډول کړن لارو څخه یوازې د پلاستیک پوښونه زیږېدنې او دایډز په ګډون جنسي عمل له لاری خپریدونکو ناروغیو د مخنوې غوره لار ده چي انسان له دغو ناروغیو څخه خوندي ساتي.

یوازې د مور شېدې رودنه کولای شي د ورد امیندوارۍ ظرفیت له لنګون نه وروسته تقریباً د شپږو میاشتو لپاره شاته واچوي، په تیره بیا، د مور شېدې رودل یوې ښځې ته د امیندوارۍ په اړه په سلوکې ۹۸ خوندیتوب په برخه کوي، مګر دا خبره صرفاً هغه وخت تحقق مومي چي دهغې ماشوم له شپږو میاشتو څخه کم عمر ولري، د هغې میاشتني عادت (حیض) نه وي را ګرځیدلای، او وړوکی ماشوم د غوښتني په وخت کې په ځانګړي توګه د مور له تي څخه شېدې روي- نور خوراکي مواد او د څښلو شیان نه ورکول کیږي.

۵ د کورنۍ پلانیزه کول د نرو او ښځو د داړو ډلو کار دي. په دغو دواړو کې هر یو ضرورت لري چي د روغتیایي په ګټه وپوهیږي.

نارینه او ښځي باید دواړه د هغې امیندوارۍ مسؤولیت په غاړه واخلي چي پلانیزه نه وي.
دوي باید دواړه د معلوماتو روغتیاي کارکوونکو ته ور وښیي تر څو چي د موجوده کورنۍ د پلانیزي له ډول تګ لارو او کړ وړو څخه خبر وي.
همدان شان، کېدای شي چي معلومات د طب له ډاکټر، نرس، ښوونکی، د کورنۍ لار ښوونی له کلنیک او د ځوانانو او ښځو له سازمانونو څخه ترلاسه شي.

کلیدي پیغامونه

معافیت

هره کورنۍ او ټولنه کوم حق لري چې د معافیت او واکسینونو په هکله معلومات تر لاسه کړي

۱ معافیت تر لاسه کول یا واکسین کول ګړندۍ او بیړنۍ اړتیا ده. هر ماشوم د خپل ژوند لومړنۍ کال په موده کې د معافیتونو یا دواکسینونو دیوې لړۍ یا مجموعی ترلاسه کولو ته اړتیا لري.

۲ معافیت یا محافظت یا د واکسینونو تطبیقول د خطرناکو ناروغیو مخه نیسي هغه ماشوم چې معافیت یا خوندیتوب نه وی ترلاسه کړی یا واکسین شوي نه وي زیات اټکل شته چې د ناروغۍ په کړاو اخته شي، دتل لپاره ناتون او کمزوری شي یا دا چې مړشي.

۳ که چېرې یو ماشوم لږ ناروغ، ناتوان یا کمزوری وي، دا به ډېر په ځای او په زړه پورې کاروي چې واکسین شي او معافیت تر لاسه کړي.

۴ ټولې امیندوارې ښځې اړتیا لري چې د تتانوس په وړاندې یې ساتنه او ږغورنه وشي. حتی چېرې دغې ښځې مخکې معافیت تر لاسه کړې وی او واکسین شوې هم وې، ښایي د تتانوس د توکسید Toxuid اضافی واکسینونو ته اړتیا ولري. له روغتیایی داکټر سره دې د تتانوس د توکسید د معافیت او د سلا او لارښوونې په خاطر وګوري

۵ د هر چا د واکسین کولو لپاره د ې باید یوه نوې یا عقیم شوې ستن او پیچکاري وکارول شي. خلک باید په دې هکله زیات ټینګار وکړي.

۶ کله چې په یو ځای کې ډېر خلک را ټول شي، کېدای شي چې په دغه شان ځای کې ناروغۍ په چټکتیا سره خپره شي. ټول هغه ماشومان چې په یو ځای کې په تخته یا ضیقه بڼه یا په ځانګړي توګه د مهاجرت یا د مصیبت په شرایطو کې ژوند وکړي په تیره بیا باید د شرې په مقابل کې په بیړه واکسین شی او معافیت تر لاسه کړي.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

معافيت

١ معافيت ترلاسه کول یا واکسین کول کړندی او بیړنی اړتیاده. هر ماشوم د خپل ژوند د لومړي کال په موده کې د معافیتونو یا واکسینونو تطبیقولو لړی یا مجموعې ته اړتیا لري.

ماشومان باید د ژوند په لومړیو برخو کې معافیت ترلاسه کړي او واکسین شي. د عمر په لحاظ د یو کال نه لږ ماشومان د ټولو مړګونو نیمایي د شنې ټوخلې ، د ټولو مړګونو دریمه برخه د فلج (پولیو) ، د ټولو مړګونو څلورمه برخه د شرې په سبب رامنځته کیږي.

دا یوه ضروري او مهمه چاره ده چې تي رودونکي ماشومان باید د معافیتونو ټول شمیر واکسینونه بشپړ کړي- له هغې نه وروسته به دغه واکسینونه ګټه و نه لري.

ددې لپاره چې ماشوم د ژوندانه د لومړی کال په موده کې وساتل شي، دهغو معافیتونو او واکسینونو تطبیقولو ته اړتیا لیدل کیږی چې ددې کتاب په ۲۹ مخ کې یې یادونه شوی ده. که چیرې دغه معافیتونه او واکسینونه د هغو عمرونو په موده کې ورکړ شي چې مشخص شوی دي یا دغو عمرونو ته متمکن حد پوري نږدی وی، نو دغه معافیتونه به ډېر زیات اغیزمن وي.

که چیرې د کوم دلیل پربنسټ کوم ماشوم د معافیتونو ټوله لړی یا دورې د عمر د لومړي کال په موده کې بشپړی کړي نه وي، دا کار ډېر زیات ارزښت لري چې ماشوم هر څومره ژر چې امکان ولري یا په هغه ورځو کې چې په ځانګړی توګه د ملی معافیت یا واکسین ورځې ټاکل شوي دي په بشپړه توګه معافیت ترلاسه کړي او واکسین شي.

په ځینو هیوادو نو کې د واکسینونو د ټاکل شوې اندازې (ډوز) زیاته اندازه چې ټېل وهونکی ستنې ورته وایي د زیږېدو دلومړی کال نه وروسته ورکول کیږي.

د تی رودونکو ماشومانو لپاره د معافیت او واکسین ورکولو مهال ویش*

عمر	معافیت یا هغه واکسین چې باید ورکړ شي
د زیږېدنې په وخت کې	بي. سي. جي، فلج** (پولیو) او په ځینو هېوادونو کې د ځیګر د التهاب یا ژیړي بي (B).
۲ اونۍ	ډي. پي. ټي، فلج** (پولیو) او په ځینو هېوادونو کې د ځیګر یا ژیړي بي (B) او هب، (Hib)
۱۰ اونۍ	فلج او په ځینو هېوادونو کې د ځیګر التهاب یا ژیړي بي (B) او هب (Hib)
۱۴ اونۍ	ډي. پي. ټي، فلج او په ځینو هېوادونو کې د ځیګر التها یا ژیړي بي (B)
په ۹ میاشتنۍ	شرې (له ۱۲ تر ۱۵ میاشتو پورې په صنعتي هېوادونو کې) او په ځینو هېوادونو کې زیړه تبه، کله چرک او د لېونی سپي ناروغۍ.

* په ملي کچه د معافیت یا د واکسینونو د تطبیق مهال ویش ښایي چې د یو هېواد په پرتله بل هېواد کې لږ شانته توپیر وکړي.

** بي. سي. جي د ځینو نړیوال رنځونو دنړۍ رنځ ناروغیو د ځینو ډلونو او د جزام د ناروغۍ. ډي، پي، ټي د دفتریو یا خنا توې غاړې یا شنې ټوخلې او تتانوس په مقابل کې.



۲

معافیت یا مخافظت یا د واکسیونو تطبیقول د خطرناکو ناروغیو مخه نسي. هغه ماشوم چې معافیت یا مصونیت یې نه وی تر لاسه کړي یا واکسین شوی نه وي، ډېر امکان شته چې له ناروغۍ نه وکړیږي، د تل لپاره کمزوری شي یا دا چې مړ شي.

معافیت او مصوونیت تر لاسه کول ماشومان د ماشومتوب د مودې د ځینو ډېرو خطرناکو ناروغیو څخه ژغوري. ټول ماشومان د هغو ماشومانو په ګډون چې ناتوان دي او کمزوری واکسینونو ته اړتیا لري. یو ماشوم د واکسینونو په ذریعه چې یا پیچکاري کیږي یا د خولې له لارې خوړل کیږي، معافیت تر لاسه کوي او خوندي پاتې کیږي. واکسینونه د ناروغۍ په وړاندې د ماشوم د مدافعې نظام د ودې او رشد ورکولو پر بنسټ کار کوي.

معافیت او محافظت یوازې هغه وخت کار ورکوي چې مخکې له هغه نه چې ناروغۍ پیدا شي، تطبیق شوی وي. هغه ماشوم چې معافیت چې نه وی تر لاسه کړی او خوندی شوی نه وی ډېر اټکل کیږي چې په شري، شنه ټوخلې او په نورو هغو ناروغیو اخته شي چې انسان وژني. هغه ماشومان چې له دغو ناروغیو څخه روغ شي، کمزوری کیږی او ښایي چې ښه وده و نه کړي یا ښایي چې د تل لپاره ناتوان شي. دغه ماشومان وروسته د تغذي کمزورتیا او نورو ناروغیو په سبب ښایي چې مړه شي. ټول ماشومان اړتیا لري چې د شري په مقابل کې چې د سوی تغذی، کمزوری او د ذهنی (د ماغي) ودې او پراختیا او د اوریدو او لیدو د زیانونو او تاوانونو عمده عامل او لامل ګڼل کیږي، معافیت تر لاسه کړي او واکسین شي. هغه نښې نښانې چې وښيي یو ماشوم ناروغه دی، تبه او دانې دي چې تر دریو یا دریو ورځو څخه زیات دوام کوي. دغه راز، شنه ټوخلې، بهېدونکې پوزه او سرې سترګې هم له دغو نښو او نښانو سره ملګرې وي. شري کېدای شي د مړینې سبب شي.

ټول ماشومان په هر ځای کې اړتیا لري چې د فلج (پولیو) په مقابل کې معافیت تر لاسه کړي او وساتل شي. د فلج نښې نښانې کوډ غړي یا اندامونه (پښه یا لاس) یا د خوځېدو ناتوانی دي. د هر ۲۰۰ ماشومانو له ډلې څخه چې په دغه ناروغتیا اخته وي یو تن به د عمر تر اخیره ناتوانه، کمزوری یا معیوب دي.

د تتانوس بکتریا یا تکثري جراثیم او مکروبونه چې په نا پاکو ټپونو کې وده کوي، کېدای شي بې د تتانوس د معافیت او محافظت څخه وژونکی وي.

- د امیندواره کیدو په موده کې د یوې ښځې معافیت او خوندیتوب یا له هغه نه مخکې لږ ترلږه د تتانوس توکسید له دوو یا هغه اندازه درملوسره چې په یوه وخت کې خوړل کیږي نه یوازې دغه ښځه بلکې دهغې دنوی زیږېدلی ماشوم ژوند هم د شپږو لومړنیو او وینو لپاره ساتي.
- د شپږو اونیو په عمر کې ماشوم د ډي. پي. ټي (DPT) لومړنۍ ډوز ته اړتیا لري ترڅو چې هغه د تتانوس په وړاندي له خطر څخه وساتي.

په هغو هېوادونو کې چې د زیړي یا د ځیگر د التهاب بی (B) یوه ستونزه ده که چېرې په دغو هېوادونو کې ماشومانو معافیت یا مصوؤنیت نه وي تر لاسه کړی، ښایي په سلو کې تر لسو پورې ماشومان د خپل عمر تر پای پورې د ناروغۍ سره مخامخ وي. هغه ماشومان چې د زیړي بی (B) په ناروغۍ اخته کیږي ښایي کله چې هغوی زاړه شي د ځیگر په ناروغۍ اخته شي.

په ځینو هېوادونو کې د زیړې تبې ساري ناروغۍ ښایي د وړو ماشومانو ژوند له خطر سره مخامخ کړي. د واکسین تطبیق کولای شي د دغې ناروغۍ مخه ونسي.

په ډېرو هېوادونو کې سینه بغل د همو فلس انفلونزا بي (B) ډوله جراثیم او مکروب چې (هیب یا Hib) ورته وایی، ډېر ماشومان وژني. دغه راز، دغه د هیب جراثیم یا مکروب کولای شي چې د ماشومتوب د دورې د مغزو د پردې پړسوب د ناروغۍ سبب شي. دغه مکروب د مکروبونو په ډله کې د ماشومانو لپاره له ټولو نه ډېر خطرناک دي، په ځانگړې توگه هاغه ماشومانو ته چې عمر یې له شپږو کلونو څخه لږ وي. که د هیب(Hib) په مقابل کې معافیت او مصوؤنیت تر لاسه شی کېدای شي چې له مرگونو مخه ونیول شي.
د مور تی او اوره (یا هغه ټینگ زیړ رنگه شېدې چې د ماشوم له زېږېدو څخه د څو لومړنیو ورځو په موده کې موجود وي) د سینې اوبغل، نس ناستي او نورو ناروغیو په مقابل کې دفاع او ساتنه کوي. دغه دفاع او ساتنه تر هغه وخت پورې دوام کوي چې ماشوم د خپل مور تی روي.

ویتامین ا (A) له ماشومانو سره مرسته کوي چې د ناروغیو د اخته کېدو په مقابل کې وجنگېږي او د زیږېدو مخه یې ونسي. ویتامین A د مور د تي په شېدو، ځیگر، کب، د شاتو په محصولاتو، مېو زیړو میوو، لکه نارنج او مالټه او سبو او په ځینی پاڼی لرونکو شنو سبو کې پیدا کیږي. په هغو سیمو کې چې د ویتامین A کمښت لیدل کیږي، هغه ماشومان چې شپږ یا د هغه نه زیات عمرولي، کله چې هغوی معافیت یا مصوونیت تر لاسه کوي یا هغه وخت چې په ملي کچه واکسینونه تطبیق کیږي، د ویتامین (A) کپسولونه یا مایع باید ورته ورکړ شي. همداسې، ویتامین (A) د شري ددرملنې لپاره یوه په زړه پورې دوا ده.



۳ که چېرې يو ماشوم لږ ناروغ، ناتوان يا کمزوري وي، دا به ډېر غوره کار وي چې واکسين شي او معافيت تر لاسه کړي.

يو عمده دليل چې ولې پلار او مور ماشوم د معافيت او واکسين کولو لپاره اړوند ځای ته نه وړي د ادی چې په هغه ورځ کې چې ماشوم بايد واکسين شي هغه به تبه ولری ، ټوخيږي به، ريزش به يې کړی وي، په نس ناستي يا په بله کومه ناروغی اخته وي. مگر له دې سره سره، دا به ډېر ښه او گټور کار وی چې هغه ماشوم چې لږ څه ناورغه هم وي معافيت ترلاسه کړي او واکسين دې شي.



ځينی وختونه روغتيايي کار کوونکي د هغه ماشوم د معافيت او واکسين کولو په خلاف لارښونه کوي چې ناتوان يا مکزوری وي. دغه لارښوونه غلطه ده. دا به ډېر ښه کار وي هغه ماشومان چې ناتوانه يا کمزوی وی د معافيت په خاطر واکسين شي.
له پيچکاری وروسته ښايي ماشوم وژاړی يا تبه وربانديې راشي يا دانې يې په وجود کې را پيدا شي يا لږه تبه يې به وجود کې پيدا شي. دا ټولې کوچنۍ پيښنی دي. د مور بيا بيا تی رودل ماشوم ته پوره مايعات او خواړه برابر وي. که چېرې ماشوم زياته تبه ولري هغه بايد روغتيايي مرکز ته يوړل شي.

څرنگه چې شري کېدای شي د کمزوري ماشوم لپاره په فوق العاده توگه خطرناک وي، او سؤ تغذي او کمزوري يې زياته وي، دغه شان ماشومان بايد معافيت ترلاسه کړی او واکسين شي.

۴ ټولې اميندوارې ښځې دې ته اړ دي چې د تتانوس په مقابل کې يې ساتنه او محافظت وشي. حتی که چېرې دغه راز ښځو مخکې معافيت اجرا کړی او واکسين شوې هم وي، ښايي د تتانوس د توکسيد(Toxoid) اضافي واکسينونو ته اړتياولري. له روغتيايي ډاکټر سره دې د تتانوس د توکسيد د معافيت په باب د سلا او لارښوونې به خاطر وگوري.

د نړۍ په ډېرو برخو کې ميندې تر چټلو او نا پاکو شرايطو لاندې ماشومان زيږوي. دغه کار مور او ماشوم د واړه د تتانوس د ناروغۍ سره مخامخ کوي، چې د نوي زيږېدلي ماشومانو خطرناکه وژونکی عامل گڼل کيږي.

که چېرې يوه اميندواره ښځه د تتانوس د ناروغۍ په خلاف معافيت تر لاسه کړې نه وي او واکيسن شوی نه وي، د تتانوس بکتريا يا مکروبونه د هغې جسم يا بدن ته ورداخليږي او ښايې د هغې ژوند په خطر کې واچوي.

دتتانوس بکتریا یا مکروب په چتلو او نا پاکو زخمونو (ټپونو) کې ورده کوي. که چېرې د ماشوم نوم (ناف) د یو چتل یا نا پاک تیغ په واسطه پرې شي یا که چېرې کوم چتل یا نا پاک شي د نوم (ناف) له څوکې سره په تماس کې شي، دغه مکروبونه کېداى شي چې ورده وکړي. هره هغه وسیله چې د نوم د پرې کولو لپاره کارول کېږي باید لومړی دې پاکه او وروسته دې حرارت ورکړ شي. د ماشوم نوم د زیږېدو څخه یوه اونۍ وروسته یعنې په لومړنۍ اونۍ کې پاک وساتل شي.

ټولې امیندوارې ښځې باید دا آزمایښت او معاینه وکړي تر څو باوري شي چې د تتانوس پر ضد یې معافیت او مصوونیت تر لاسه کړی وي. دغه کار مور او د هغې نوی زېږېدلی ماشوم ته خوندیتوب او ډاډ په برخه کوي.
د امیندوارې ښځې لپاره دا یو ډاډ من او خوندي کار دی چې په دې توګه د تتانوس پر ضد معافیت تر لاسه کړي. هغه باید دلاندني مهال ویش پر بنسټ معافیت او خوندیتوب تر لاسه کړي او واکسینونه تطبیق کړي.

لومړنۍ ډوز:	هر څومره ژر چې هغه پوه شي چې امیندواره ده.
دویم ډوز:	د لومړنۍ دوز له عملي کولو نه یوه میاشت وروسته.
درېیم ډوز:	له دویم ډوز څخه له ۶ نه تر ۱۲ میاشتو ورسته یا د بل ځل امیندوارۍ په موده کې.
څلورم ډوز:	له درېیم ډوز څخه یو کال وروسته یا د ورپسې امیندوارۍ په موده کې.
پنځم ډوز:	له څلورم ډوز څخه یو کال وروسته یا د بیا امیندوارۍ په موده کې.

که چېرې یوه نجلۍ یا یوه ښځه پنځه ځله په مناسبو شیبو کې واکسین شوې وي، هغه به د ټول ژوند په اوږدو کې مصوونیت او ډاډ تر لاسه کوي. د هغې ماشومان به هم د خپل ژوند د څو لومړنیو اونیو په موده کې محفوظ او خوندي وي.

۵ د هر چا د واکسین کولو لپاره یو نوې یا عقیم شوی ستن او پیچکاري باید استعمال شي. خلک باید په دې هکله ټینګار وکړي.

هغه ستنې اووسایل چې په مناسب ډول عقیم شوي نه وي، کېدای شي چې د وژونکي ناروغیو عامل یا لامل شي. د پیچکاریو او ستنو شریکول، حتی د کورنۍ د غړو ترمنځ، کېدای شي د وژونکو ناروغیو د خپرېدو لامل او سبب شي. یوازې باید د نوو او عقیم شوو ستنو او پیچکاریو نه کار واخیستل شي.



۶ کله چې خلک په یوه ځای کې را ټول شي، کېدای شي چې ناروغی په چټکتیا سره خپره شي. ټول هغه ماشومان چې یو ځای کې په تخته بنه په ځانګړی ډول د مهاجرت یا د تر مصیبت شرایطو لاندې ژوند وکړي، په تیره بیا د شرې په مقابل کې باید په بیړه واکسین شي او معافیت تر لاسه کړي.

عاجل او بیړنې حالتونه او هغه شرایط چې خلک د هغوی له کورونو څخه تېښتېدو ته مجبور کړي، د هغوی کورونه بیا بیا د ساری ناروغیو د خپرېدو خواته سوق کیږي. نو ځکه ټول یې ځایه شوي ماشومان چې له ۱۲ کلونو څخه لږ عمر ولري باید ژر تر ژره واکسین او معافیت تر لاسه کړي، په ځانګړې توګه د شرې لپاره د لومړني تماس یا د او سېدو په ځای کې.
د معافیت ټول واکسینونه باید په بیړنیو او عاجلو حالاتو کې د هغو پیچکاریو په واسطه سرته ورسیږي چې کېدای شي یو وازې یو وار استعمال شي او د بیا کارولو نه دي په کلکه ډډه وشي.

شرې هغه وخت ډېر جدي او خطرناک دي، چې ماشومان کمزوری او په سؤ تغذې (ناوړه خواړه) اخته وی او په هغه ځای کې ژوند وکړي، چې د پاکۍ او صفایۍ کمزوري شرایط ولري. څرنګه چې داسې ناروغۍ لکه شرې ډېر ژر خپرېږي، نو هغه ماشوم چې په شرې اخته وي، ضرورده، چې له نورو ماشومانو نه جلا کړای شي او وروغتیا روزل شوی او ماهر کار کوونکي له خوا تر آزمایښت او معاینې لاندې ونیول شي.

شرې څو څو ځل د سخت نس ناستې سبب کیږي. که ماشومان د شرې په مقابل کې معافیت او مصؤولیت تر لاسه کړي، په دغه کار سره د نس ناستې مخه نیول کیږي.

که چېرې د ماشوم د معافیت او مصوونیت معمول پروګرام ګډ وډ شوی وي نو له روغتیایي کار کوونکي سره سلا او مشوره وکړئ تر څو چې معافیتونه او واکسینونه د ملي لارښوونې پر بنسټ تامین او تر لاسه شي.



©UNICEF/AFGA00432S/NICK DANZINGER



نس ناستي (اسهال)

ولې داخبره په زړه پورې ده چې د نس ناستي (اسهال) په اړه معلومات له نورو سره ګډ کړو او ورباندې عمل وکړو

نس ناستی (اسهال) په هر کال کې په بدن کې د اوبو د کمښت او کمزورتیا له امله له یو ملیون نه زیات ماشومان وژني. د نس ناستي په سبب د لویانو په پرتله د ماشومانو مړینه ډېره زیاته ده دا ځکه چې دغه ماشومان په ډېر لږ وخت کې د اوبو د کمښت سره مخامخ کیږي. په هرو هغو ۲۰۰ ماشومانو کې چې د نس ناستي په ناروغۍ اخته کیږي، ښایي یو تن د دغې ناروغۍ له امله مړ شي.

نس ناستی د هغو جراثیمو (مکروبونو) په علت چې نس ته تیریږي، په ځانګړې توګه په غایطه موادو کې مکروبونه رامنځته کوي. دغه ناروغي ډېر ځله هغه وخت رامنځته کیږي چې د غایطه موادو د ضرورت په وخت کې د پاکي نه مراعات او د پاکي او صفایي کمزوري عادتونه یا د څښلو د پاکو اوبو کمښت یا هغه وخت چې تي رودونکي ماشومان د مور شېدې نه روي، موجود وي. هغه تي رودونکی ماشومان چې یوازې د مور شېدې روي، کله کله د نس ناستي په ناروغۍ اخته کیږي.

که چېرې کورنۍ او ټولنې په ګډه د حکومتي او د غیر حکومتي سازمانونو په مرسته او ملاتړ کار وکړي، د وي کولای شي چې ډېر کارونه سرته ورسوي ترڅو چې د هغو شرایطو مخه ونیسي چې نس د ناستي ناروغۍ رامنځته کوي.



©UNICEF/AFGA00778P/ ROGER LEMOYNE

6

کليدي پيغامونه

نس ناستي (اسهال)

هره کورنۍ او ټولنه کوم حق لري چې د نس ناستي د ناروغۍ په هکله و پوهيږي

۱ د نس ناستي ناروغي ماشومان د هغوي په وجود کې د اوبو دوچيدو او کميدو له امله وژني. کله چې نس ناستي ناروغي پيل شي دا به ضروري کار وي چې سمدلاسه ماشوم ته زيات اوبين شيان او منظم خواړه او مايعات ورکړ شي.

۲ که چېرې په يو ساعت کې څو ځله او بلن نس ناستي را پيدا شي يا پکې وينه وي نو د ماشوم ژوند له خطر سره مخامخ وي. په دغه شان حالت کې ډېر ژر او په بيړه يو روزل شوی او ماهر روغتيايي کار کوونکی څټکې مرستې ته اړتيا ليدل کيږي.

۳ د مور شېدې رودل د نس ناستې د ناروغۍ سختوالی او تکرار کيږي.

۴ د نس ناستي په ناروغۍ اخته ماشوم دې اړ دی چې په منظمه توګه خپلو خوارړو ته دوام ورکړي. کله چې ماشوم د نس ناستي د ناروغۍ نه روغ شی، دغه ماشوم هره ورځ لږ تر لږه د دوو او نيو په اوږدو کې يو ډول خواړوته اړتيا لري.

۵ که چېرې يو ماشوم د سخت او د دام داره نس ناستي له امله په خپل وجود کې د اوبو له کمښت سره مخامخ شي نو په دی وخت کې يوازې د بيا اوبو زياتولو له محلول (او. آر. اس) يا د هغو د واکانو له لارې چې د يو روزل شوي روغتيايي کار کوونکي له خوا يې سپارښتنه کيږي بايد کار واخيستل شي.

۶ د دې لپاره چې د نس ناستي مخنيوی وشي ټول غايطه مواد بايد په کنارابونو يا مبزونو کې تخليه شي يا بايد تر خاورو لاندې پټ شي.

۷ د پاکي يا صفايي ښه عاتونه د نس ناستی د ناروغيو په مقابل کې د مرستې او ساتنې سبب کيږي. لاسونه د مدفوعاتو سره د تماس نيولو نه وروسته د خوړو د تماس په وخت ماشومانو ته د خواړو ورکولو څخه مخکې بايد په بشپړه توګه په صابون، اوبو، ايرو او به باندې پاک پريمنځل شي.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

نس ناستي (اسهال)

١ د نس ناستي ناورغی ماشومان د هغوی له وجود نه اوبو د وچولو او کمولو له امله وژني. کله چې د نس ناستي ناروغي پيل شي دا به ضروری کار وي چې سمدلاسه ماشوم ته زيات مايعات او منظم خواړه ورکړ شي.

کله چې يو ماشوم په ورځ کې درې ځله يا له دريو ځلو نه زيات له اوبلن نس ناستی سره مخ شي، هغه به د غې ناروغی اخته وي. هر څومره چې د دغې ناروغی اوبه زياتې وي په هماغه اندازه د نس ناستی د ناروغي خطر ناکه وي.

ځينی خلک داسي فکر کوي چې د مايعاتو څښل د نس ناستي زيان زياتوي. دا سمه خبره نه ده. هغه ماشوم چې په نس ناستی اخته وي هغه ته بايد دومره په تکرار تکرار مايعات ورکړ شي څومره چې امکان ولري تر څو چې نس ناستي يې و دريږي. د ډېرو مالياتو څښل مرسته کوي هغه مايعات چې د نس ناستی په وخت کې ضايع شوی وي، بيا تر لاسه شي.

د هغه ماشوم لپاره چې د نس ناستي په ناروغی اخته وي د لاندنيو مايعاتو سپارښتنه کړي:

- د مور شېدې (ميندې بايد د عادي حالت نه خپل ماشوم ته زياتې شېدې ورکړي.)
- شوروا ګانې.
- د وريجو اوبه.
- د تازه مېوو اوبه او شيره.
- د لږې بورې سره کم رنګه چای.
- د کوکونت اوبه.
- پاکې اوبه چې له پاکو سرچينو څخه تر لاسه شوي وي که چېرې داسې ګومان او اټکل موجود دې چې اوبه پاکې نه وي بايد هغه دې د جوش ورکولو او فلتر کولو له لارې تصفيه شي.
- د خولې د لارې د مالګې د اوبو محلول (او. آر. اس.) د مناسبو اوبو په درلودو سره د (د ۸۳ مخ جدول وګوری)

د دې لپاره چې تي رودونکي ماشومان د اوبو له کمښت او د اوبو نه د له لاس ورکولو څخه يې مخنيوی وشي، ماشومان بايد دومره، بيابيا شېدې وروی چې امکان لري او نور ماشومان بايد لاندني مايعات هغه وخت وڅښي چې اوبلن نس ناستي ته کېښني:

- د هغه ماشوم لپاره چې عمر يې له دوو کلونو نه زيات وي: د يوې لوبې پيالې له څلورمه برخه نه نيولي تر نيمايي پورې.
- د هغه ماشوم لپاره چې عمر يې دوه کاله يا له دوو کلونو زيات وي: ديوې لويې پيالې له نيمايي نه تر ډکې پيالې اوبو پورې.

مايعات بايد په پاکه پياله کې ورکړ شي. تغذيه کوونکي بوتل بايد هيڅکله استعمال نه شي، دا ځکه چې د بوتلونو بشپړ پاکيدل ګران کار دي او نا پاک بوتلونه دنس ناستی سبب کيږي.

که چېرې ماشوم کانګې ياقی وکړي، مسوؤل کس بايد د (۱۰) دقيقو لپاره انتظار وباسي او ورسته دې يو وار بيا ماشوم ته د مايع ورکلو چاره په کرارې او په يو وخت کې په کوچنيو غړپونو له سره او ورسته دې يو وار بيا ماشوم ته بايد زيات مايعات تر هغه وخته ورکړ شي چې نس ناستې يې ودريږي.

نس ناستی عموماً له دريو يا څلورو ورځو څخه وروسته دريږي. که چېرې غه ناروغي له يوې اوونۍ څخه زيات دوام وکړي مسوؤل کسان بايد د يو روزل شوي او ماهر روغتيايي کارکوونکي څخه مرسته تر لاسه کړي.

---

۲ که چېرې يو ساعت کې څو ځله اوبلن او نری نس ناستی واقع شي يا که چېرې په غائطه موادو کې وينه موجوده وي، نو د ماشوم ژوند له خطر سره مخامخ وي. په دې وخت کې د يو روزل شوی او ماهر روغتيا يي کارو کوونکي ژر او بيړنۍ مرستې ته اړتيا ليدل کيږي.

مور او پلار بايد په ډېره بيړه د يو ماهر روغتيايي کار کوونکي څخه مرسته تر لاسه کړي که چېرې ماشوم:

- په يو يا دوو ساعتونو کې څو ځله له اوبلن نس ناستي سره مخ شي.
- په مدفوعاتو کې وينه موجود وي.
- بيا بيا کانګې کوي يا يې زړه بد کيږي.
- تبه ولري.
- ډېر زيات تږی وي.



- نه غواړي چې کوم شی وخښي.
- خواړه کم کړي.
- ننوتی سترګې ولري.
- کمزوري معلومیږي یا ستومانه وي.
- له یوې او ونی نه زیات نس ناستې ولري.

که چیرې ماشوم له دغو نښو نښانو نه کومه یوه ولري د ماهر روغتیایي کارکوونکي له خوا بیړنۍ مرستې ته اړتیا لیدل کیږي. په عین حال کې، ماشوم ته باید د او.آر.اس. (ORS) محلول یا نور مایعات ورکړ شي.

که چیبرې ماشوم په یو یا دوو ساعتونو کې له اوبلن مدفوع او کانګی یا دزړه بدیدوو سره مخامخ شي، نو د اخطار لپاره یو عامل موجود وی- دغه نښې نښانې ټولې د کولرا نښې نښانې دي. کولرا کولای شي چې ماشومان په څوساعتونو کې مړه کړي. باید په زیاته بیړه روغتیایي مرستې تر لاسه کړئ.

- کولرا د ټولنې په ګوټ ګوټ کې کولای شي چې په چټکتیا سره د چټلو اوبو او خواړو په ذریعه خپور شي. کولرا عموماً په هغو ځایونو کې چې د پاکي او صفایي حالت کمزوری وي او خلکو په یو ځای کې د ګنې ګونې ژوند غوره کړی وي رامځته کیږي.

- د کولرا یا نس ناستې د خپریدو د کمولو لپاره څلور لارې موجود دي چې باید په عمل کې پلی شي:

۱. ټول مدفوعات په کنارابونو او مبرزونو کې واچوئ یا ټول تر خاورو لاندې پټ کړئ.
۲. لاسونه د مدفوعاتو له تماس نه وروسته په صابون، ایرو او اوبو د وینځئ.
۳. له پاکو او خوندي اوبو څخه ګټه واخلئ.
۴. ټول خواړه ووینځئ، پوست او پاخه یې کړئ.

---

۳ د مور شېدې رودل د نس ناستي سختوالی، کمښت او تکرار کمولې شي.

د مورشېدې د دوی د ماشومانو لپاره چې د نس ناستی په ناروغۍ اخته دي د مایعاتو خواړل له ټولو نه ښه سرچینه ده. د مور شېد مغذي او پاک دي او په ناروغۍ باندې د اخته کیدو په مقابل کې د میارزې په لاره کې مرسته کوي. هغه ماشوم چې یوازې د مور شېدې روي امکان لري چې په نس ناستي اخته نه شي.

د مور د تي رودل په وجود کې د اوبو د کمولو، سؤ تغذی (د ناوړه خواړو) او کمزوتيا مخه نسي. او ضايع شوی ماعيات معاوضه او بيرته پوره کوي. ميندو ته کله کله مشوره او لارښوونه کيږي چې که ماشوم په نس ناستي اخته وي لږ تی ورکړي. دغه مشوره او لارښوونه غلطه ده. کله چې ماشوم به نس ناستې اخته وي ميندې بايد د عادی حالت په پرتله ماشوم ته ډېر زيات تی ورکړي.

---

۴ په نس ناستی اخته ماشوم اړتيا لري چې خپلو منظمو خواړو ته دوام ورکړي. کله چې ماشوم له نس ناستي نه روغ شي، دغه ماشوم هره ورځ لږ تر لږه يو خوراک ته د دوو اونيو په موده کي اړتيا لري.

يو ماشوم چې د نس ناستي په ناروغی اخته وي خپل وزن بايلي او ډېر ژر کمزوری کيږي هغه ماشوم چې په نس ناستې اخته وي ټول هغه خواړه او مايعات چې هغه ورته اړتيا لري بايد تر لاسه کړي. خواړه مرسته کولای شي چې نس ناستي و دريږي او له ماشوم سره مرسته کوي چې ژر روغ شي.

هغه ماشوم چې په نس ناستي اخته وي ښايي ونه غواړي خواړه وخوري يا ښايي کانګې وکړي يا يې زړه بد بد شي. نو د هغه تغذيه کول ګران کار دی. که چيرې ماشوم د شپږو مياشتو په عمر کې يا له هغه نه زيات وي، پلار او مور او نور مسوؤل پامکوونکی کسان بايد ماشوم وهڅوي چې دومره زيات خواړه وخوري تر کومې اندازې چې امکان ولري. هغه ته د لږې اندازې نرمو او پستو خواړو وړانديز وکړئ يا هغه خواړه وکړئ چې د ماشوم خوښيږي. دغه خواړه بايد لږه اندازه مالګه ولري. د نرمو خواړو خوړل آسان کار دی او د کلکو خواړو په پرتله زيات اوبلن او مايعات پکې ډېر وئ.

هغه خواړه چې د هغه ماشوم لپاره يې سپارښتنه کيږي چې په نس ناستی اخته وي، د غلو، (غلات) د لوبيا د مختلفو ډولو نو ، کب، ښې پخې شوي غوښه، مستو او مېوې څخه عبارت دي. د غوړيو يوه يا دو کاشو غې هم کېدای شي چې په غلو، د انو او سبو ور زيات شي. خواړه بايد تازه برابر شي او ماشوم ته په ورځ کې پنځه يا شپږ ځله ورکړ شي.

کله چې نس ناستي ودريږي، نو اضافی تغذيه کول د بيا جوړېدو لپاره حياتی او مهم کار دی. په دې وخت کې ماشوم اړتيا لري چې هره ورځ اضافي خواړه وخوري يا هره ورځ د مور زياتې شېدې وروي او دغه کار ته د دوو اونيو لپاره دوام ورکړي. دغه کار به له ماشوم سره مرسته وکړي چې هغه انرژی او خواړه او قوت چې د نس ناستي له امله ضايع شوي دي بيرته تر لاسه کړي.

يو ماشوم تر هغه وخته پورې له نس ناستې څخه بيا روغ شوی نه وي چې ترڅو يې هغه وزن تر لاسه کړی نه وي چې د ناروغتيا په پيل کې يې درلود.



د ویتامین (A) کپسولونه او هغه خواړه چې د ویتامین (A) لري له ماشوم سره مرسته کوي چې له نس ناستي څخه روغ شي. هغه خواړه چې د ویتامین (A) لري د مور له شېدو ، ځيګر، کب، د شېدو محصولاتو ، نارونجي یا زېړو مېوو ، سبو ، او هغو سبو څخه عبارت دي چې شنې پاڼې لري.

---

۵ که چېرې ماشوم د سخت او دوامدار نس ناست په لحاظ په خپل بدن کې داوبو له کمښت سره مخامخ شي نو په دې وخت کې یوازې د بیا اوبو زیاتولو له محلول او د هغو دواګانو له لارې چې د یو روزل شوي او ماهر روغتیا یې کار کوونکي له خوا یې سپارښتنه کېږي باید کار واخیستل شي.

نس ناستی عموماً په ځو لنډو ورځو کې په خپله ښه کېږي او له منځه ځي. رښتنی خطر د ماشوم په بدن کې د مایعاتو او د خواړو کموالی دی. داوبو کمښت او سوی تغذي د کمزورتیا سبب کېږي.

یو ماشوم چې په نس ناستی اخته وي باید هغه ته هیڅکله تابلتونه، انتی بیوتیک یا نورې دواګاني ورنه کړئ، مګر دا چې دغه دواګانې د ماهر روغتیایي کارکوونکې له خوا تجویز شوې وي.

د نس ناستی لپاره له ټولو نه ډېره ښه تداوي د اده چې ناورغ باید زیات مایعات او د او. آر. اس. (ORS) محلول چې له اوبو سره په مناسب ډول مخلوط شوی وي وخورېږي.

که چېرې د او. آر. اس (ORS) پاکتونه موجود او میسر نه وي، نو ماشوم باید د اوبو د کموالی په وخت کې د هغې مایع ورکولو په واسطه تداوی شي چې د چای د کاچوغې څلور کاشوغې بوره او نیمه کاشوغه مالګه چې په یو لیتر پاکو اوبو کې حل شوی وي ورکړ شي. مګر ډېره پاملرنه دې وشي چې د موادو سمه اندازه وکارول شي ځکه چې د بورې زیاته اندازه نس ناستي تر پخوا زیاتوي او د مالګې زیاته اندازه کېدای شي، چې د ماشوم لپاره ډېر زیات زیان ورسوي. که محلول ډېر اوبلن او رقیق جوړ شی، نو زیان نه رسوي او دغه محلول خپل اغیزمنتوب هم له لاسه نه ورکوي.

شرې ځوځو وارې د سخت او شدید نس ناستې سبب کېږي. ماشومانو ته د شرې په مقابل کې معافیت او مصوؤنیت ورکول نس ناستې د دغه علت مخنیوی کوي.

د او. آر. اس. (ORS) محلول

یو ځانګړی محلول د نس ناستي لپاره دی

او. آر. اس (ORS) څه شی دی؟

او. آر. اس (دخولې له لارې د اوبو بیا ورکولو مالګه) یوه ځانګړې ترکیب دی چې د وچې مالګې څخه هغه وخت ترلاسه کیږي چې په مناسب ډول د پاکو او خوندي اوبو سره ګډ شي. دغه محلول کولای شي هغه وخت د ماشوم د بدن سره د بیا اوبو ورکولو له لارې مرسته وکړي چې ډېره زیاته اندازه مایع یې له بدن څخه د نس ناستي په سبب ضایع شوی دي.

د او. آر. اس. محلول له کوم ځای نه ترلاسه کېدای شي؟

په ډیرو زیاتو هیوادونو کې د او. آر. اس پاکټونه د روغتیایي مرکزونو درملتونونو، مارکیټونو او دوکانو څخه ترلاسه کېدای شي.

د دې لپاره چې د او. آر. اس. محلول جوړ کړئ:

١. او. آر. اس د پاکټ محتوی په یوه پاک لوښي کې واچوئ: پاکټ لارښوونې وګورئ او په لوښي کې په سمه اندازه اوبه واچوئ که چېرې دغه محلول کې ډېرې کمې اوبه واچول شي نو د نس ناستي حالت نوریخوا زیات خرابوي.

٢. یوازې اوبه وروزیاتې کړئ. او. آر. اس (ORS) په شیدو، د میوې په اوبو یا د څښلو په نورو مایعاتو کې مه زیاتوئ. په محلول کې بوره مه زیاتوئ.

٣. محلول ښه وښوروئ او ماشوم ته یې په یوه پاکه پیاله کې ورکړئ. بوتلونه مه استعمالوئ.

د او. آر. اس (ORS) څومره اندازه باید ماشوم ته ورکړ شي؟

ماشوم ته هڅوئ چې ډېر زیات محلول وڅښي.

هغه ماشوم چې عمر یې له دوو کلونو څخه لږ وي د هر اوبلن نس ناستي څخه وروسته لږ تر لږه د یوې لویې پیالې څلورمې برخې یا نیمایي ته اړتیا لري.

هغه ماشوم چې عمر یې د دوو کالو یا له هغه نه زیات وي د هر اوبلن نس ناستي څخه وروسته لږ تر لږه د چای د یوې لویې پیالې او. آر. اس (ORS) ته ضرورت لري.

نس ناستي په عمومي توګه له درېو یا څلورو ورځو څخه وروسته درېږي.

که چېرې دغه نس ناستي له یوې اونۍ څخه وروسته و نه درېږي د یو روغتیایي روزل شوي او ماهر کارکوونکي سره سلا او مشوره وکړئ.



۶ د دې لپاره چې د نس ناسې مخنيوی وشي ټول مدفوعات دې بايد په کنارابونو او مبرزونو کې واچول شي يا تر خاورې لاندې دې پټ شي.

که چېرې مدفوعات د کورنۍ د ځښلو اوبو، خواړه، لاسونو، لوښو يا د هغو ځايونو يا سطحو کې سره په تماس کې شي چې خواړه ورباندې تهيه او برابرېږي، ماشومان او لويان کېدای شي هغه جراثيم او مکروبونه نس ته تير کړي چې د نس ناسې سبب کيږي. هغه مچان چې پر مدفوعاتو باندې کېښني او وروسته پر خواړو کېښني هم کولای شي چې هغه مکروب وليږدوي چې دنس ناستي سبب کيږي. که چېرې خواړه او د ځښلو اوبه پټې، او خوندي وساتل شي هغوی د مچانو له سره خوندي پاتې کيږي.

ټول مدفوعات حتی د تی رودونکی او د نورو ماشومانو د مدفوعاتو په شمول جراثيم او مکروبونه ليږدوي او له دې خطرناک دي. که چېرې ماشومان بې له دې نه چې له کناراب يا مرزنه کار داخلي او فضای حاجت وکړي، د هغوی مدفوعات بايد ژره تره پاک او کناراب کې واچول شي ياتر خاورو لاندې پټ شي. که کنارابونه او مرزونه پاک وساتل شي، دغه کاربه د جراثيمو او مکروبونو مخنيوی وکړي.

که چېرې دمبرز ياکناراب ته په رسيدو کې ستونزه موجود وي، لويان او ماشومان بايد له کوره لرې د اوبو د برابرولو له آسانتياوو او هغه ځايونو څخه چې ماشومان پکې لوبې کوي، لرې ځای ته دقضاي حاجت دپرې کولو له پاره لاړي شی او وروسته بايد دغه مدفوعات د خاورې لاندې پټ شي.

هغه ټولنې چې مبرزونه او کنارابونه نه لري بايد لاسونه سره يو کړی او په ګډه توګه دغه شان اسانتياوې برابرې کړي.

د اوبو منابع او سرچينې بايد د ژويو او انسانانو له مدفوعاتو څخه پاک وساتل شي.



د پاکۍ او صفايي ښه عاداتونو دنس ناستيو په مقابل کې د مرستې او ساتنې سبب کيږي. لاسونه د مدفوعاتو سره د تماس نيولو نه وروسته، د خوارو د تماس په وخت کې يا ماشومانو ته د خوارو ورکولو څخه مخکې بايد په بشپړه توګه په صابون، اوبو، ايرو او اوبو په ذريعه پاک وو وينځل شي.

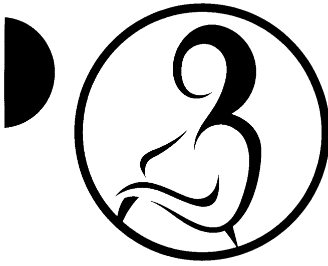
لاسونه بايد هميشه په صابون او اوبو، ايرو او او بو باندې د قضاى حاجت درفعه کولو څخه وروسته يا د ماشومانو د مقعد له پاکولو او ژر تر ژر په ځانګړې توګه د ماشوم د تغذيه کولو او د خوارو له تنظمولو او خوړلو نه مخکې په صابون او ايرو سره وو وينځل شي.

د پاکوالي او صفايي نور اقدامات کېداى شي چې د نس ناستي څخه مخنيوى وکړي:

- خواړه بايد تيار شي او فقط مخکې له خوړلو نه بايد پاخه شي. د خوارو په پاتې شينو کې کېداى شي چې هغه جراثيم او مکروبونه را غونډ کړي چې د نس ناستي سبب کيږي. پاخه شوي خواړه د دوو ساعتونو څخه وروسته محفوظ نه وي، مګر دا چې دغه خواړه يا د ېر ګرم يا ډېر ساړه وساتل شي.
- ټول مدفوعات او فاضلات بايد تر خاورو لاندې پټ شي او وسيزل شي يا داسې محفوظ او خوندي ځاى ته وليږدول شي، چې د مچانو خطريې نه وي او د ناروغيو د خپرېدو سبب نه شي.



©UNICEF/AFGA00432S/NICK DANZINGER

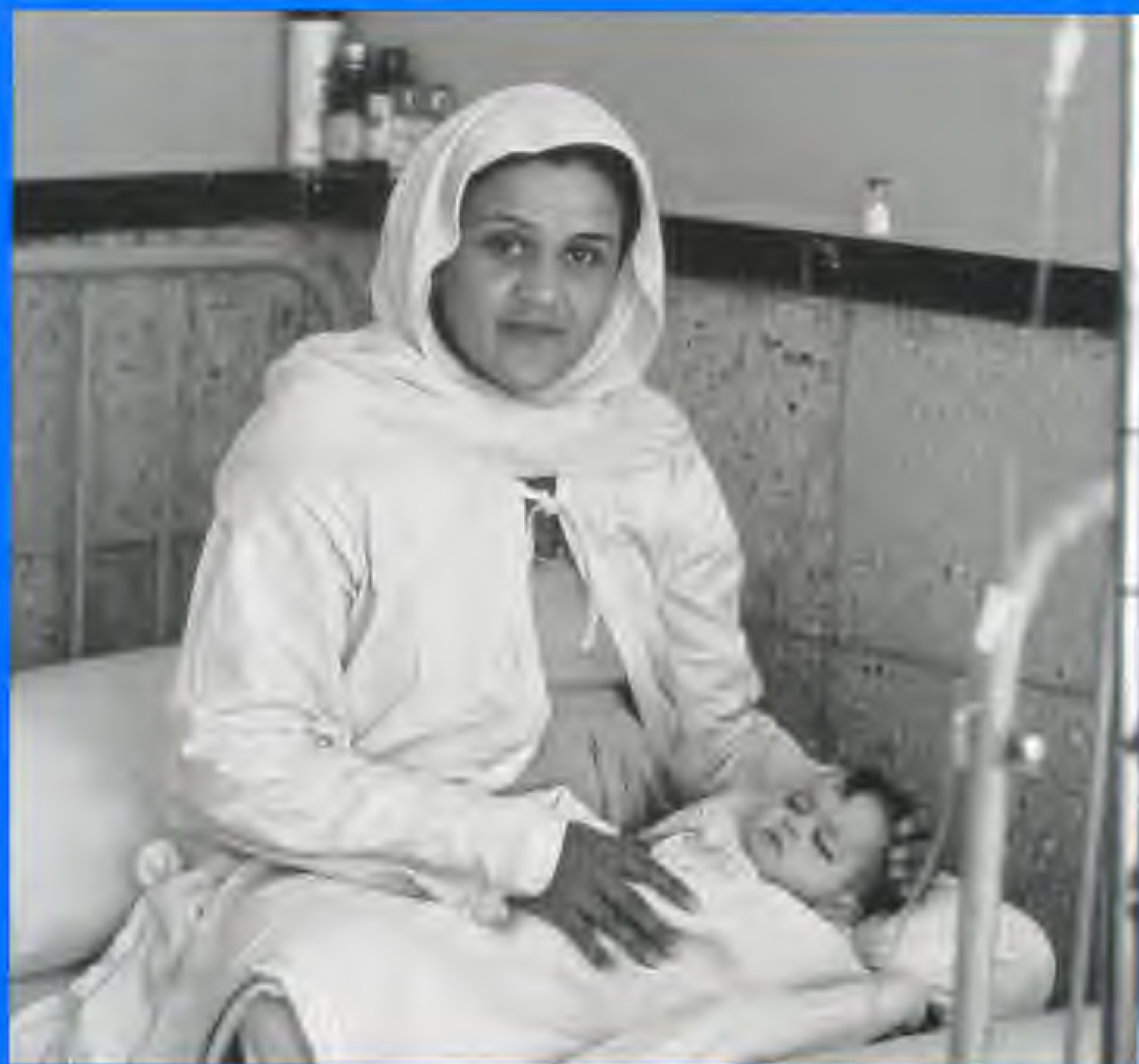


بې خطره موروالي

> داولې اهميت لري چې د بې خطرې موروالۍ په اړه
> معلومات له نورو سره شريک او وربانديې عمل وکړو

کابو د ۱۴۰۰ په اندازه ښځې هره ورځ د هغو ستونزو له امله مري چې په اميندوارۍ يا د ماشوم په زيږيدو پورې اړه لري. په لسګونو زره نورې زياتې پيچيلې تجربې هم شته چې زيات شمېرې ميندې يا د هغوی ماشومانو ته د ژوند تهديدونکې وي يا هغوی ته سخت کمزورۍ په ميراث پريږدي. که چيرې يوه ښځه مخکې له هغې چې اميندواره شي د روغ صورت خاونده وي او ښه خواړه ورکړ شي، که چيرې د اميندوارۍ په وخت کې د هغې روغتيايي حالت، د يو روزل شوي روغتيايي کارکوونکي له خوا لږ ترلږه څلور ځله آزماينښت شي او که چيرې د ماشوم زيږيدنه د ماهرې دايې په مرسته، لکه يو طبيب داکټر، نرس يا قابلې (دايې) په مرسته سرته ورسيږي، د اميندوارۍ خطر کېداى شي کم شي. ښځه بايد د ۱۲ ساعتونو په موده کې د ماشوم له زيږيدو او د شپږو او ونيو وروسته هم بايد آزماينښت شي.

حکومتونه په ځانګړي ډول مسؤوليت لري چې ښځو ته د اميندوارۍ او له اميندوارۍ څخه وروسته موده کې خدمتونه برابر کړې او په دې برخه کې روغتيايي کارکوونکي وروزي چې د ماشوم زيږيدنې په اړه مرسته وکړي. او د هغو ښځو لپاره چې د اميندوارۍ او د ماشوم د زيږيدو په وخت جدي ستونزې لري ذکر شوې اړتياوې او خدمتونه برابر کړي او ځانګړې پاملرنه وکړي. ډېرو زياتو حکومتونو د يو نړيوال توافق يعني کنوانسيون پر بنسټ د ښځو په خلاف د توپير او راټلو ټولو ډولونو محو کول منلي دي چې په دې اړه يې تعهد کړي دي او مسؤوليت لري چې هغه خدمتونه تيار او برابر کړي کوموته چې ښځې ضرورت لري.





توخي، سوړوالګی او د پرې نورې سختې ناروغتیاوې

ولې دا خبره په زړه پورې ده چې د نس ناستي (اسهال) په اړه
معلومات له نورو سره ګډ کړو او ورباندې عمل وکړو

توخی، سوړوالګی (ریزش) زخمي غاړه او بهیدونکی پوزه د ماشومانو په ژوند کې معمولي پیښې دي او په عام ډول د خطر نښې نښانې نه ګڼل کیږي.

مګر په ځینو حالاتو کې توخی او سوړدالګی دنورو سختو ناروغیو لکه سینه او بغل یا د نري رنځ (د سیل مرض) لپاره د خطر نښې نښانې ګڼل کیږي. د تنفسي نظام ناروغیو په ۲۰۰۰م کال کې دوه ملیونه هغه ماشومان ووژل چې عمر یې له پنځو کلونو څخه لږ وو.

کلیدي پیغامونه

ټوخي، سوړوالگی او د بړې نوري سختي ناروغتیاوې

هره کورنۍ او ټولنه کومه حق لري چې د ټوخي، سوړوالگی او نورو د بړو سختو او خطرناکو ناروغیو په اړه پوه شي

١ یو ماشوم چې په ټوخي یا سوړوالگی اخته وي باید گرم وساتل شي او هم وهڅول شي چې دومره ډېر خواړه وخوري او ډېر مایعات وڅښي څومره چې امکان لري.

٢ کله کله ټوخی او سوړوالگی د سختو ستونزو نښې نښاني لري. هغه ماشوم چې ژر ژر یا په ستونزه ساه باسي، ښایي چې سینه او بغل یا د سږو په ناروغتیا اخته وي. دغه ناروغۍ د ژوند تهدید کوونکې ناروغي ده او ماشوم اړتیا لري چې ژر تر ژره په روغتیایي مرکز کې تداوي شي.

٣ کورنۍ کولای شي د سینه او بغل په اړه له دې لارې مرسته وکړي چې تي رودونکي ماشومانو ته لږ تر لږه تر شپږو لومړنیو میاشتو پورې یوازې او یوازې د مور شېدې ورکړي او همدا سې ټول ماشومان باید په ښه توگه تغذیه شي او هغوی ته معافیت او خوندیتوب ورکړ شي.

٤ هغه ماشوم چې سخت ټوخېږي سملا سي او له ځنډ پرته روغتیایي توجه او پاملرنې ته اړتیا لري. ماشوم ښایي په نري رنځ یا د سل په مرض اخته وي، چې هغه د سږو ناروغي ده.

٥ ماشومان او امیندواري ښځې په ځانگړي توگه هغه وخت له خطر سره مخامخ کیږي چې د تنباکو یا د اور دلوگي سره مخامخ شي.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

ټوخي، سوړوالګۍ او ډېرې نورې سختي ناروغتياوې

۱ يو ماشوم چې په ټوخي يا سوړوالګۍ اخته وي بايد ګرم وساتل شي او بايد تشويق او هڅول شي چې دومره ډېر خواړه وخوري او مايعات وڅښي چې امکان لري.

تې رودونکي او ډېر نور واړه ماشومان د خپل وجود تودوښه او ګرموالي په آسانتيا سره له لاسه ورکوي. کله چې هغوی په ټوخي يا سوړوالګي اخته وي، نو بايد په کوم شي کې پټ او تود وساتل شي.

هغه ماشومان په ټوخي، سوړوالګي، بهيدونکې پزه، يا زخمي او دردونکې غاړه اخته وي او کولای شي چې په طبيعي توګه ساو کاږي او تنفس وکړي، کېدای شي چې په کور کې يې تداوي وشي. دغه کسان ښايي چې بې له دوا نه تداوي او روغ شي. دغه کسان اړ وي چې ګرم وساتل شي، مګر له اندازې نه زيات حرارت بايد ور کړ شي. دوی ته بايد ډېر زيات خواړه او مايعات ور کړ شي چې ويې خوري او ويې څښي. دوا ل يې بايد يوازې هغه وخت و کارول شي چې د روغتيايي کارکوونکي له خوا يې تجويز او سپارښتنه شوې وي.

هغه ماشوم چې تبه لري بايد له اسفنج يا له سوړ بخن، نه سړو او بو باندې و لمبول شي په هغو سيمو کې چې ملاريا معموله بڼه ولري، تبه خطرناکه وي. نو ماشوم بايد ژر تر ژره د روغتيايي کارکوونکي له خوا معاينه شي.

د هغه ماشوم پزه چې ټوخیږي یا په سوړوالگی اخته وي باید ژر ژر پاکه شي، په ځانگړې توگه مخکې له هغې نه چې ماشوم خواړه وخوري یا ویده شي. هغه فضا (اتومو سفیر) چې غمجنه وي کولای شي د سا ایستل آسان کړي او د ا به مرسته وکړي که ماشوم د یوې لوښې نه د اسپډلو او بوبراس (بخار) تنفس کړي.

هغه تې رودونکی ماشوم چې په ټوخې یا سوړوالگي اخته وي، ښایي چې د سابښکلو ستونزه ولري. مگر د مورد تې رودل د ناروغی سره د جگړې په چاره کې مرسته کوي او دا خبره د ماشوم د ودې لپاره په زړه پوې خبره ده تر څو چې مور باید تی ورکولو ته بیا بیا دوام ورکړي. که چېرې یو ماشوم ونه شي کړای چې تی وروي نو د مور شېدې باید په یوه پیاله کې د تې څخه ولوشل شی او بیا له پیالې څخه ماشوم ته ورکړ شي.

هغه ماشومان چې د مور تی نه روي باید تشویق او وهڅول شي چې څو څو ځله لږ لږ خواړه وخوري او مایعات وڅښي. کله چې ناروغی پای ته ورسیږي، ماشوم ته باید هره ورځ لږ تر لږه د یوې اوونی لپاره یو اضافي خواړه ورکړ شي. ماشوم تر هغه وخته په بشپړه توگه روغ نه وي چې هغه وزن یې تر لاسه کړی نه وي چې له ناروغی نه یې مخکې درلود.

ټوخی او سوړوالگی په آسانی سره خپریږي. هغه کسان چې ټوخیږي یا په سوړوالگی اخته دي باید کوم ځای کې چې ماشومان موجود وي له ټوخېدو، پرنجېدو یا توکولو نه دې ځان وساتي.



۲

کله کله ټوخی او سوړ والگي ډېري زیاتي ستونزي لری چې ښني نښاني یې داوي: هغه ماشوم چې په چټکتیا یا په ستونزه سا باسی ښایې چې په سینه او بغل یا د سږو په ناروغتیا اخته وي. دغه ناروغي د ژوند تهدید کوونکی ناروغتیا ده او ماشوم اړتیا لری چې ژر تر ژره په روغتیا یي مرکز کې تداوي شي.

ډېر زیات ټوخی، سوړ والگی، زخمی او درد لرونکی غاړه او بهیدونکی پزه بې له درملنې نه ښه کیږي. خو کله کله دغه ناروغی د سینه او بغل ښې نښاني ړي چې په عمړمی توگه انتوبوتیک ته اړتیالري. که چېرې یړ روغتیایي کارکوونکی د سینه او بغل لپاره انتي بیوتیک ورکړي دا خبره ډېره ضرور ده چې باید لارښوونې تعقیب شي او ماشوم هغه ټولې دواگاني چې په لارښوونې کې ورته ویل شوی دي، حتي په هغه وخت کې هم باید وخوري چې د ماشوم روغتیایي حالت ښه هم و بریښي.
ډېر زیات ماشومان د سینه او بغل په سبب په کورونو کې مري، ځکه چې د هغوی پامکوونکي او مسوؤل کسان د هغوی د ناروغتیا دگړندی او ژر تداوی درک او تشخیص نه شي کولی. د ماشومانو د ملیونو مړینې له واقعاتو څخه چې د سینه ا و بغل په سبب رامنځته کیږي مخنیوی کېدای شي خو که چېرې:

- پلار او مور او نور پامکوونکی او مسوؤلین کسان وپوهیږي چې گړندی او ژر سا ایستل د خطر ښې نښاني دي چې عاجل او په بیړه علاج ته اړتیا لري.
- پلار او مور او نور مسؤولین او پامکوونکی باید و پوهیږي چې روغتیایي او صحي مرستې له کوم ځای نه تر لاسه کړی.
- روغتیایي او صحي مرسته او ارزان بیه انتي بیوتیک تیار او موجود وي.
- ماشوم د عادي حالت په پرتله ډېر په چټکه سا کاږي. هغه ماشوم چې له ۲ تر ۱۲ میاشتو پورې عمر ولري په یوه دقیقه کې ۵۰ یا له ۵۰ نه زیاته سا وباسي، هغه ماشوم چې له ۱۲ میاشتو نه تر (۵) کاله عمر ولري. په یوه دقیقه کې ۴۰ یا له ۴۰ نه زیاته سا و باسي.
- ماشوم په سختی سره سا کاږي (تنفس کوی) یا هوا نیسي.
- د سینې لاندنی برخه کله چې ماشوم دننه خوا ته سا باسي ښکته ځي یا په دغه وخت کې داسې بریښي چې گنی نس ښکته او پورته خوزیږي.
- ماشوم د دوو یا دریو او وینونه زیات ټوخېدلی وي.
- ماشوم دا توان و نه لري چې د مورتی ورویٔ یا بل کوم اوبلن شیان وڅښي.
- ماشوم څوڅو ځله کانگې یاتی وکړي.

۳

کورنی، کولای شي د سینه او بغل په اړه له دې لارې مرسته وکړي چې تي رودونکو ماشومانو ته لږ ترلږه تر شپږو لومړنیو میاشتو پورې یوازې او یوازې د مور شېدې ورکړي او همدا شان ټول ماشومان باید ښه خواړه وخوري او هغوی خوندي او روغ او جوړ وساتل شي.

د مور تي رودل له تی رودونکی ماشوم سره مرسته کوي چې هغه له سینه او بغل او نورو ناروغیو څخه وساتي. دا خبره ډېره په زړه پورې خبره ده چې ماشوم ته د شپږو لومړنیو میاشتو په موده کې یوازې د مور تی ورکړ شي.

دا جوته خبره ده، هر ماشوم ته چې په هر عمر کې وي ښه خواړه ورکړ شي، ډېر لږ اټکل کیږي چې په سخته ناروغی اخته شي یا مړ شي.

ویتامین (A) له ماشوم سره د سختې تنفسي ناروغي او نورو ناروغیو پر ضد مرسته کوي او ډېر ژربې جوړ وي، ویتامین (A) د مور په شېدو، ځیګر، د سرې خرما په غوړیو، کب، د شېدو په محصولاتو هګۍ، نارنجي او ژیړو میوو، سبو او هغو سبو کې چې شنې پاڼې لري، پیدا کیږي. د ویتامین (A) بشپړونکي مواد هم کولای شي چې د روغتیایي کارکوونکي له خوا ورکړ شي.

معافیت ورکول او د واکسینونو تطبیق کول مخکې له هغې نه چې ماشوم یو کلن شي، باید تکمیل شي. نو په دې توګه به د شري په مقابل کې محفوظیت او خوندی توب ترلاسه شی چې ښایې د سینه او بغل او د نورو تنفسي ناروغیو، د شنې ټوخلي (یا توره غاړه) او نري رنځ یا د سل ناروغی په ګډون) سبب شي.

۴ هغه ماشوم چې سخت ټوخیږي بیړنۍ او بې ډیله روغتیايي توجه او پاملرنې ته اړتیا لري. ماشوم ښایي په نري رنځ د مرض اخته وي چې د سږو ناروغي ده.

نري رنځ یوه سخته ناروغي ده چې کېدای شي یو ماشوم مړ کړي یا د هغه سږي ډول زیانمن کړي، کورني کولای شي چې د نري رنځ په اړه مرسته وکړي، خو په دې شرط که دوی یقین تر لاسه کړي چې ماشومان:

- په بشپړه توګه ډاډ ترلاسه کړی او واکسین شوي دي – د بي. سي. جي واکسین تطبیق کول د نری رنځ ناروغیو د ځینو ډولونو په مقابل کې د محافظت او خوندی توب ډاډ ترلاسه کوي.
- د هر و هغو انسانانو څخه لیری وساتل شي چې په نری رنځ اخته یا داسې ټوخلې ولري چې د بلغم سره یې وینه موجود وي.

که چېرې روغتیایي کارکوونکي دنری رنځ لپاره ځانګړي دواګانې برابرې کړي. دا یوه مهمه خبره ده چې ماشوم ته ټول درمل د ډاکټر دلارښوونې سره سم تر هغه وخته پورې ور کړ شي چې ټاکل شوی دی، حتی په هغه صورت کې چې که ماشوم روغ هم معلومیږي.

۵ ماشومان او امیندواري ښځې په ځانګړي توګه هغه وخت له خطر سره مخامخ کیږي چې د تنباکو یا د اور د لوګي په چاپیریال کې ژوند کوي.

که چېرې ماشومان په داسې چاپېریال کې ژوند وکړي چې لوګی ولري، نو دا احتمال شته او اټکل کیږي چې په سینه او بغل او په نورو تنفسي ستونزو اخته شي.

که ماشوم د لوګي سره مخامخ شي نو هغه ته زیان رسیږي حتی که دغه کار مخکې له زیږېدو نه هم وي. امیندواري ښځې باید سګرټ او چلم و نه څکوي او د لوګي نه دې ځان وژغوري.

د تنباکو کارول، په عمومي توګه د ځوانۍ په موده کې پیل کیږي. که چېرې دنوو ځوانانو په شا و خوا کې لویان سګرټ و څکوي، که چېرې د تنباکو اعلانات، تشویق او هڅونه معمول وي، که چېرې د تنباکو محصولات ارزان وي او په آسانتیا تر لاسه شي، نو ډېر احتمال شته چې ټول ځوانان په سګرټ څکول پیل کړي. نوي ځوانان باید تشویق او وهڅول شي چې له سګرټ څکولو نه ځان وساتي او خپلو ملګرو ته د سګرټ د څکولو د خطرونو په اړه خبرداری ورکړي.



روغتیا ساتنه

ولې دا په زړه پورې خبره ده چې د روغتیا ساتنې معلومات له نورو سره ګډ او ورباندې عمل وشي

د ماشومانو ترمنځ له نیمایي نه زیاتې ناروغۍ او مړګونه د هغو میکروبونو په واسطه رامنځته کیږي چې د هغوی بدن ته د خواړو یا اوبو یا د لاسونو له لارې ورننوځي. دغه ډېر زیات شمیر میکروبونه د انسان یا ژویو له مدفوعاتو نه منشا اخلي. د ډیرو زیاتو ناروغیو په تیره بیا د نس ناستې د ناروغۍ مخنیوی د حفظ الصحی د ښو عاداتو په واسطه کېدای شي د دغه عاداتو نه دادي: د ټول مدفوعات باید به کنارابونه او مبرزونو کې واچول شي، له قضای حاجت یا د ماشومانو د مدفوعاتو له پاکولو نه وروسته یا له دې نه مخکې چې ماشومانو ته خواړه ورکړ شي یا خواړو ته لاس وروړل شي باید لاسونه په صابون او ایرو اوبو پریمنځل شي او په دې باوري شی چې د ژویو مدفوعات له کورونو، لارو، څاګانو او د ماشومانو د لوبو له سیمو څخه لېرې وساتل شي.

په ټولنه کې هر څوک اړ وی چې له نورو سره ګډ کار وکړي، چې کنارابونه او مبرزونه جوړ کړي او هغه و کاروي، د اوبو سرچینو ساتنه وکړي او ویې ژغوري او نا پاکې اوبه او فضولات په خوندي توګه له مخې لېرې کړي. دا په زړه پورې خبره ده چې حکومتونه باید له ټولنو سره د ارزان بیه کنارابونو او مبرزونو د جوړولو د آسانتیا په برخه کې د معلوماتو د برابرولو په خاطر چې ټولې کورنۍ یې د ورکولو توان ولري، مرسته وکړي.

په ښاري سیمو کې په علمي توګه د ناروغیو د خپرېدو د مخنوي، پاکۍ او صفایي، د نا پاکو اوبو د لرې کېدو او د فاضلاتو او بدرفتونو د سیمونو د جوړولو، د څښلو د پاکو اوبو د برابرولو او د مدفوماتو او فاضلاتو د راټولو په خاطر د حکومتونو مرستې ته اړتیا لیدل کیږي.

کليدي پيغامونه

بي خطره موروالي

هره کورنۍ او ټولنه کوم حق لري چې د بې خطره موروالۍ په اړه پوه شي

۱ د ټولو کورنيو لپاره دا ډېر مهم کار دی چې د دې وس ولري د اميندارۍ او د ماشوم د زيږېدو د مودې د ستونزو د خطر نښې نښانې و پيژني او که چيرې ستونزې را برسيره شي د پلانونو له مخې له منابعو او سرچينو څخه بيړنۍ مهارت لرونکی مرستې ترلاسه کړي.

۲ د ماشوم زيږېدنې يو ماهر ملګری ، لکه د طب يو داکتر، نرس يا قابله (دايه) بايد لږترلږه څلور ځله د هرې اُميندوارۍ په موده کې آزمايښت او معاينه وکړي او له هغې سره د هر ماشوم زيږېدنې په وخت کې مرسته وکړي.

۳ ټولې اميندواره ښځې د عادي حالت په پرتله ځانګړي مغذي (چغزونو) خوراکي موادو او ډېر آرام او سوکالۍ ته ضرورت لري.

۴ د سګرټو، الکهولو، مخدره موادو، زهرياتو او چټلو شيانو کارول د اميندواره ښځو او تنکيو ماشومانو لپاره په ځانګړي توګه زيانمن دي.

۵ په ډېرو هېوادونو کې د ښځو او ماشومانو وهل او ټکول او جسمي بد رفتاري د روغتيا عمومي ستونزه ده. د اميندوارۍ په موده کې وهل، ټکول او جسمي بد رفتاري د ښځې او جنين لپاره خطرناک دي.

۶ هغه نجونې چې زده کړه يې کړې وي، ښه روغتيا ولري او د خپل ماشومتوب او نوي ځوانۍ په موده د ۱۳-۱۹ کلنۍ په موده کې ښه خواړه او غذايي رژيم ولري د اميندوارۍ او د ماشوم د زيږېدو په وخت کې به لږې ستونزې لري.

۷ هره ښځه په ځانګړي توګه د اميندوارۍ او د ماشوم د زيږېدو په موده کې د روغتيا ساتنې او پاملرنې حق لري. د روغتيايي پاملرنې برابرونکې بايد د تخنيکي پلوه دواک خاوندان او ماهر کسان وي او له ښځو سره بايد په ډېر درناوي چلند وشي.

کلیدي پیغامونه

روغتیا ساتنه

هره کورنۍ او ټولنه دنده، لري چې د روغتیایي لارښوونې په اړه باید و پوهیږي

۱ ټول مدفوعات او چټلۍ باید په لېرې ځایونو کې په خوندې توګه واچول شي. د کنارابونو او مېرزونو کارول په دې اړه له ټولو نه ښه کرنلاره ده.

۲ د ماشومانو په ګډون د کورنیو ټولو غړو دې ته اړ وي چې خپل لاسونه په بشپړه توګه په صابون او اوبو یا دایرو او اوبو سره وروسته له هغې نه چې د مدفوعاتو سره په تماس کې شي یا مخکې له هغې نه چې خواړو لاس پورې کړي یا مخکې له هغې چې ماشومانو ته خواړه ورکړې پریمنځي.

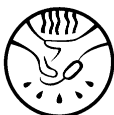
۳ په صابون او اوبو سره هره ورځ د مخ پریمنځل د سترګو له ناروغیو مخنیوی کوي. د نړۍ په ځینو سیمو کې د سترګو ناروغۍ په تراخم بدلیږي چې دغه ناروغتیا د ړوندېدو سبب شکېدای شي.

۴ یوازې هغه اوبه وکاروئ چې د خوندي او محفوظې سرچینې نه تر لاسه شوی یا تصفیه شوی وي. د اوبو لوښي باید پټ وساتل شي تر څو چې اوبه پاکې وي.

۵ اومه او پاتې شونې خواړه کېدای شي چې خطرناک وي. اومه خواړه باید پریمنځل شي او پاخه شي. پاخه شوي خواړه باید بې له ځنډه وخوړل شي یا په بشپړه توګه یو وار بیا ښه وایشول شي.

۶ خواړه، لوښي او هغه لوښي چې خواړه پکې تیاریږي باید پاک وساتل شي. خواړه باید په داسې لوښوکې وساتل شی چې سرونه یې پټ وي.

۷ د کورنیو فضولات، چټلي او زیاتي موادو خوندی کول په محفوظ ډول د ناروغۍ مخه نیسي.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

روغتیا ساتنه

۱ ټول مدفوعات او چټلي باید لیرې ځای کې په خوندي توګه واچول شي. په دې اړه د کنارابونو او مبرزونو کارول له ټولو نه ښه کړنلاره ده.

زیاتره ناروغۍ په ځانګړې توګه د نس ناستي ناروغي له هغو جراثیمو او مکروبونو څخه منشا اخلي چې د انسان په مدفوعاتو کې پیداکیږي. که دغه جراثیم په اوبو او خوړو کې ورګډ شي یا د لاسونو، لوښو یا له هغو ځایونو سره په تماس کې شي چې خواړه پرې تیاریږي یا د خواړه د خوړلو لپاره کارول کیږي، ټول کېدای شي چې نس ته تېر شي او د ناروغتیا سبب شي.

یوازنی ډېر مهم او په زړه پورې عمل چې د ناروغیو د جراثیمو له خپرېدو څخه مخنیوی کوي انساني او حیواني د ټولولو مدفوعاتو په محفوظ او خوندي توګه لېرې کول او خوندي کول دي. انساني مدفوعات باید په کنارابونو او مبرزونو کې واچول شي. کنارابونه او مبرزونه باید پاک وساتل شي. حیواني مدفوعات باید له کورونو، لارو او هغو سیمو نه لېرې وساتل شي چې ماشومان پکې لوبې کوي.

که چېرې د کنارابونو او مبرزونو څخه ګټه اخستل امکان نه لري، هر انسان باید د تل لپاره د کورونو، لارو، اوبو د منابعو او هغو ځایونو څخه چې ماشومان پکې لوبې کوی د قضای حاجت درفع کولو نه مخنیوی وکړي. دغه مدفوعا باید ژر تر ژره تر خاورو لاندې پټ شي.

ټول مدفوعات، ان د تي رودونکو ماشومانو په مدفوعاتو کې هم مکروبونه موجود وي، نو ځکه خطرناک دي. که چېرې ماشومان د کناراب او مبرز او د ماشومانو له پاټ نه کاروانخلی، نو د هغوي مدفوعات باید ژر تر ژره په بشپړه توګه پاک شي او په کناراب یا مبرز کې دې وغورځول شي یا دې تر خاورو لاندې پټ شي.

دا یو ضرورت دی چې کنارابونه او مبرزونه بیا بیا پاک شي. کنارابونه باید پټ وساتل شي او مبرزونو ته باید اوبه پریښودل شي چې پاک شي.

سیمه ییز حکومتونه او غیر حکومتي سازمانونه کولای شي چې وخت په وخت د صحي کنارابونو د جوړولو په اړه له ټولنو سره د سلا او لارښوونې له لارې د کم مصرفه کنارابونو د طرحې او جوړولو په اړه مرسته وکړي.

---

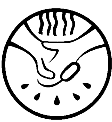
۲ د کورنیو ټول غړي د ماشومانو په ګډون دنده لري، چې خپل لاسونه په بشپړه توګه په صابون یا مخکی له هغې نه چې خواړو ته لاس وروړي یا مخکې له هغې نه چې ماشومانو ته خواړه ورکړي، پریمنځي.

که لاسونه له صابون سره په اوبو یا ایرو او اوبو پریمینځل شي مکروبونه پاکوي. په اوبو سره د نو کانو پریمینځل کفایت نه کوي - دواړه لاسونه باید په صابون، د اوبو او اوبو او ایرو سره پاک شي. د دې کار په کولو سره د مکروبونه، خاورې او د روغتیا ضد نور شیان بدن ته نه داخلیږي او خولې ته له ننوتلو مخنیوی کوي. دلاسونو وینځل کولای شي چې د چینجیانو له ناروغیو څخه هم مخنیوی وکړي. صابون او اوبو یا ایره او اوبه باید معمولاً کناراب یا مبرزته نږدې ځای پر ځای شي.

- دغه کار په ځانګړي توګه اهمیت لري چې لاسونه د قضای حاجت درفعه کولو، دتی رودونکی ماشوم د مقعد د پاکولو یا د هغه ماشوم د پاکولو څخه ورسته چې ځوشیبې مخکې یې قضای حاجت رفعه کړي وی،لاسونه پرې مینځئ. دا کار هم په زړه پورې ارزښت او اهمیت لري چې د حیواناتو د اومو خواړو له خوندي کولو څخه وروسته لاسونه و مینځل شي.
- لاسونه باید د تل لپاره مخکې د خواړو له تیارولو، نورو کسانو ته ورکولو او د خوړولو څخه وروسته پرمینځل شي. ماشومانو ته باید وښودل شي چې خپل دواړه لاسونه د قضای حاجت له رفعه کولو څخه وروسته او د خواړو له خوړوله خوړولو څخه مخکې وو ینځی ترڅو چې له هغوی سره د ناروغیو له خوندی ساتلو په اړه مرسته وکړئ.

ماشومان ځو ځو ځله خپل لاسونه په خپله خوله کې ننه باسی. نو په دی سبب د غه چاره بر ارزښت لري چې د ماشومانو لاسونه ځو ځو واري پری مینځل، په ځانګړې توګه له هغه مهال نه وروسته چې هغوی د خاورو او ژویو سره لوبې کړي وي.

ماشومان په ډیرې آسانتیا د چنجیانو په واسطه په ناروغیو اخته کیږي. دغه چنجیان د ماشومانو په بدن کې د خواړو انرژي کموي. چینجیان او د هغوی هګۍ کېدای شي چې د انسان او ژویو په مدفوعاتو، ادرار، د ځمکې په سر اوبه، خاورې او په هغو غوښو کې چې په ښه توګه پخه شوی نه وي، موجود وي. ماشومان کنارابونو، مبرزونو او هغو سیمو ته نږدې چې خلک قضای حاجت ته ورځی، لوبې ونه کړي. کنارابونو ته نږدې باید بوټونه په پښو کې شي ترڅو چې د چینجیانو له داخلېدو نه د انسان بدن ته د پښو د پوستکې له لارې مخنیوی وشي.



- هغه ماشومان چې په هغو سيمو کې ژوند کوی چې چينجيان پکې ډېروي بايد په هر کال کې دوه يا درې ځله د چينجيانو ضد هغو دواګانو په واسطه تداوي شي چې د ډاکټرانو له خوا تجويز شوی وي.

---

۳ هره ورځ په صابون او اوبو سره د مخ مينځل د سترګو د ناروغيو مخه نيسي. د نړۍ په ځينو سيمو کې د سترګو ناروغۍ په تراخم بدليږي، چې د غه ناروغتيا د ړندېدو سبب کېدای شي.

په خيرن مخ مچان ډېر کېښني او مچان له يو انسان نه بل ته مکروبونه لېږدوي، چې له ځان سره يې لري. که چېرې سترګې پاکې او روغې ونه ساتل شي، ښاي چې دردناکې شي يا په ناروغۍ اخته شي يا ښايې ليدل يې زيان و مومی يا په بشپړه توګه له منځه لاړ شي.

که چېرې سترګې روغې وي د هغې سپيني برخې پاکې وي، نم ناکې او ځلانده معلوميږي او لېد يې زيات وي. که چېرې سترګې ډېرې زياتې وچې يا سرې يا دردناکې وي، خيرې ولري يا که په ليد کې ستونزه موجود وي، نو ماشوم بايد د روغتيايي کار کوونکې له خوا ژر ترژره معاينه شي.

---

۴ يوازې هغه اوبه وکاروي چې د خوندي او محفوظ سرچينه او منبع څخه ترلاسه يا تصفيه شوې وي. د اوبو لوښی سر بايد پټ شي ترڅو چې پاکې وساتل شي.

کله چې کورنۍ يو مناسبه اندازه پاکې اوبه ولري او په دې وپوهيږي چې هغه څرنګه د مکروبونو څخه پاکی وساتي، دومره زيات د ناروغۍ سره نه مخامخ کيږي. که چېرې اوبه پاکې نه وي کېدای شي چې هغه د جوښ ورکولو يا د فلتر کولو له لارې تصفيه او پاکې شي.

د پاکو اوبو سرچينې پيپ لرونکی او د اوبو محفوظ سيستمونه او بمبه لرونکي څاګانې پاکې کېندل شوي چې مراقبت يې کيږي، څاګانې او چينې. هغه اوبو چې د غير صحي سرچينو لکه ډندونه، سيندونه، د اوبو سر خلاصې ټانکونه، تاقچې لرونکو څاګانو څخه ترلاسه کيږي ،کېدای شي تر يوي اندازې پورې د جوش ورکولو له لارې محفوظ شي. اوبه بايد په سر پوښ لرونکی لوښي کی زيرمه شي ترڅو چې پاکې وساتل شي.
کورنۍ او ټولنې کولای شي د اوبو زيرمې د لاندينو روشونو له لارې محفوظې وساتي:

- د څاګانو د سرونو د پټولو او د لاسي پمپونو د لګولو په واسطه.
- د مدفوعاتو او ناپاکو اوبو (په ځانګړي توګه د کنارابونو او د کورنۍ د فضولاتود پاکولو اوبو) ډېر ليرې اچول او دهرو اوبو له سرچينې څخه چې د پخلي، څښلو ياد مينځلو لپاره استعماليږي.

- د کنارابونو جوړول باید لږ تر لږه ۱۵ متره د اوبو له سر چینو څخه لري او د سطحي له امله په تیټ ځای کې وي.
- ستلونه، پیپړي او مرتبانونه چې د اوبو د اخیستلو او ذخیره کولو لپاره کارول کیږي باید تر ممکن حد پورې د هغوی د ذخیره کولو له لارې په پاک ځای کې، نه په ځمکه کې د څښلو د اوبو له سرچینو او د کورنیو د ژوند له سیمو نه د ژویو لیرې ساتل.
- د څښلو داوبو له سرچینو او د کورنیو د ژوند له سیمو څخه د ژویو لیرې ساتل.
- په هر ځای کې د اوبو سرچینوته نیږدې د حشره وژونکو یا د کیمیاوي موادو د کارولو مخنیوی.

کورنۍ کولای شي چې اوبه په کور کې په لاندنیو لاربښوونو سره پاکې وساتي:

- په پاک او سرپوښ لرونکې لوښي کې د څښلو او ذخیره کول.
- د پاکو اوبو له نه تماس څخه د ناپاکو لاسونو ساتل.
- له لوښي څخه د یو پاک کټوري یا لاس په واسطه د اوبو اخستل.
- د اوبو د لوښي سره په سر پوښ باندې پټول.
- هیچاته اجازه نه ورکول چې خپل لاسونه د اوبو په لوښي کې ورننه باسي یا له هغې څخه په مستقیمه توګه اوبه وڅښي.
- ژوي له ذخیره شوو اوبو څخه لیرې ساتل. که چیرې د څښلو داوبو په اړه یقین موجود نه وي، د سیمې له واک لرونکو سره دې سلا او مشوره وشي.

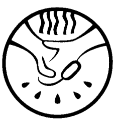
---

۵ اومه او پاتې شوي خواړه کېدای شي چې خطرناک وي. اومه خواړه باید پرې منځل شي او پاخه شي. پاخه شوي خواړه باید بې له ځنډه وخوړل شي یا په بشپړه توګه یو وار بیا وایشول شي.

که چیرې خواړه په بشپړه توګه پاخه شي، مکروب یې وژل کیږي، خواړه په تیره بیا غوښه او د چرګانو غوښه باید په بشپړه توګه ښه پخه شي.

مکروبونه په ګرمو خواړو کې چټکه وده کوي. خواړه له پخیدو څخه وروسته هر څومره چې امکان لري باید ژر وخوړل شي ترڅو چې د مکروبونو د راټولېدو لپاره وخت پیدا نه شي.

- که چیرې خواړه له دوو ساعتونو څخه زیات وساتل شي، دغه خواړه باید یا ډېر تاوده یا ډېر ساړه وساتل شي.
- که چیرې پاخه شوي خواړه د خوراک د یو بل وخت لپاره وساتل شي، دغه خواړه ب اید پټ شي ترڅو چې د مچانو او حشراتو څخه پټ او خوندي وي. دغه خواړه باید له خوړولو څخه مخکې په بشپړه توګه وایشول شي.
- ماسته او تروه او اوګره ډېر ښه خواړه دي چې د ډوډۍ د خوړلو په وخت کې وکارول شي،



ځکه چې د هغوی تیزاب د مکروب دودې مخه نیسي او مه خواړه په ځانګړې توګه د چرګانو غوښه او سمندري خواړه په عمومې توګه مکروب لري. که چېرې پاخه خواړه له او مو خوارو سره تماس پیدا کړي، میکروب راغونډوي. نو له دې کبله باید او مه خواړه او پاخه خواړه د تل لپاره یو له بل نه لیري وساتل شي. چاکوګان، هغه د لرګو یو تختې چې خواړه پرې ټوک ټوک او میده کیږي او هغه ځایونه چې خواړه پرې برابرېږي د تل لپاره وروسته له هغې چې او مه خواړه تیار شي، باید پاک کړای شي.

- د مور شېدې د تی رودونکو او نورو وړو ماشومانو لپاره له ټولونه محفوظ او خوندي شېدې دي. د ژویو هغه شېدې چې تازه وابشول یا تعقیم شي د هغو شېدو په پرتله چې ابشول شوي نه وي، محفوظ او خوندي وي.
- د مور لوشل شوې شېدې کېدای شي چې د کوټې د تو دوخې په درجه تر اتو ساعتونو پورې په پاک او سر پوښ لرونکي لوښي کې ذخیره او وساتل شي.
- د تی رودونکو ماشومانو لپاره دې باید خواړه په ځانګړې او په ډېره پاملرنه تیار او برابر شي. د هغوی خواړه دې باید تازه جوړ شي او که امکان ولري ونه دې ځنډېږي.
- مېوې او سابه دې باید په بشپړه توګه پوست یا په پاکو اوبو پرې مینځل شي، په تیره بیا که دغه خواړه او مه تی رودونکي یا ماشومانو ته ورکړ شي. کیمیاوي مواد لکه حشره وژونکي او ګیاه وژونکي شیان نه شي کېدای چې پر مېوو او سبو باندې ولیدل شي، مګر کېدای شي چې خطرناک وي.

۲ خواړه ، لوښي او هغه ځایونه چې خواړه پرې تیاریږي باید پاک وساتل شي. خواړه باید په داسې لوښو کې وساتل شي چې سرونه یې پټ وي.

هغه مکروبونه چې په خواړه کې موجود وي، کېدای شي چې د خولې له لارې نس ته تیر شي او د نارغۍ سبب شي. ددې لپاره چې خواړه له مکروبونو څخه محفوظ او خوندي پاتې شي:

- د خواړو د تیارولو لپاره اړوند ځایونه باید پاک وساتل شي.
- چاکوګان، د پخلي لوښي، ظروف او پشقابونه باید پاک او پټ وساتل شي.
- صافي ګانې، د پشقابونو د پاکولو لپاره یا کټوري (هر کاره) باید هره ورځ په بشپړه توګه پرې منځل شي او په لمر وچ شي. پشقابونه، لوښي او کټوري باید وروسته له ډوډۍ خوړلو څخه ژر تر ژره پرې مینځل شي او په خوندي ځای کې کېښودل شي او وچ شي.
- خواړه باید په سرپوښ لرونکو لوښو کې خوندي شي چې له حشراتو او حیواناتو څخه خوندي وساتل شي.
- د تغذي بوتلونه او نور تی لرونکي پلاستیکي بوتلونه باید ونه کارول شي، ځکه چې کېدای شي داسې جراثیم ولري چې د نس ناستې د ناروغۍ سبب شي، مګر دا چې دغه ټول وسایل هر ځل وروسته له استعمال څخه په جوش اوبو پرې مینځل شي. ماشومانو ته باید یا د مورتی ورکړ شي یا له یوې پاکې پیالې څخه دې تغذیه شي.



د کورنیو د فضولاتو، چټلو او نا پاکو موادو په محفوظ ډول خوندي کول د ناروغتیاوو مخنیوی کوي.

مکروبونه کېدای شي چې د مچانو، وررېو او موږکانو په واسطه خپاره شي چې په مدفوعتو او فضولاتو کې لکه د خوارو په ټوټو او پاتې شونو موادو، د میوو په پوستکو او سبوباندې وده کوي.

که چېرې د ټولنې په کچه د مدفوعاتو ټولول معمول نه دی، هره کورنۍ اړتیا لري چې د تنظیفاتو کندو، بیلرونو یا ځای ولري چې هغې د کورنۍ مدفوعات او فضولات هره ورځ دفن یا وسوځل شي.

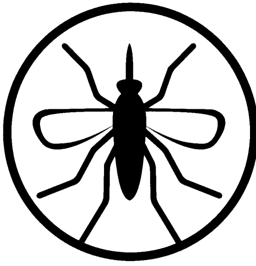
که چېرې د کورنۍ او دهغې نږدې سیمې پاکې او له مدفوعاتو نه خوندي وساتل شي، ناپاکه او چټلې اوبه کېدای شي چې په خوندي توګه د یو جذبوونکی کندې یا د یوې ویالې له لارې چې باغچې یا د کرنې ځمکې ته وتلې وي، په ښه ډول خوندي شي.

کیمیاوي مواد لکه حشره وژونکي او ګیاه وژونکي مواد کېدای شي چې ډېر خطرناک وي. که چېرې د دغو موادو یوه کمواندازه هم دڅښنلو په اوبو یا په خوارو کې ورګډ شي یا لاسونه او پښې ورسره په تماس کې شي، کېدای شي چې خطرناک وي. هغه وسایل او لوښي چې د کیاوي موادو د استعمال په وخت کي کارول کیږي باید د کورنۍ د اوبو سرچینې ته نږدې پرې نه مینځل شي.

حشره وژونکی او نور کیمیاوي مواد باید دکورنۍ په چاپیریال یا د اوبو سرچینې ته نږدې ونه کارول شي. کیمیاوي مواد باید د څښنلو د اوبو لوښو یا خوارو ته نږدې زیرمه نه شي. هیڅکله خواړه یا اوبه د حشره وژونکو یا کیمیاوي کود په لوښو کې مه زیرمه کوئ.



©UNICEF/AFGA00171S/ SHEHZAD NOORANI



ملاریا

ولې داخبره په زړه پورې ده چې د ملاریا په اړه معلومات له
نورو سره ګډ او وربانديې عمل وکړو

ملاریا یوه خطرناکه ناروغي ده چې دملاریا د ماشي د چیچلو له لارې لیږدول کیږي. هر کال د ملاریا دناروغۍ له ۳۰۰ ملیونو نه تر ۵۰۰ ملیونو پورې پیښې دنړۍ په کچه لیدل کیږي او څه نا څه د یو ملیون ماشومانو د مړني د پیښو خبر ورکول کیږي. په هغو سیمو کې چې ملاریا عامه بڼه لري دغه ناروغي کېدای شي د ماشومانو د مړګونو یو څرګند او د ټولو نه مهم لامل وګڼل شي.

همداراز، ملاریا د امیندوارو ښځو لپاره هم په ځانګړې ډول یو خطرناک او ښکاره لامل ګڼل کیږي. ملاریا دوینې د سخت کموالی، د ماشوم عسانول، د مړ ماشوم د پیدا کېدو، د هغه ماشوم زیږیدو چې وزن یې لږ وی او د مرګ لامل هم کیږي.

کېدای شي چې دملاریا د مخنیوی له لاری د ډېرو کسانو ژوند د خطر نه وژغورل شي او په در ملوتداوی شي.



مرستندوي او ساتندوي معلومات

بي خطره موروالي

۱ د ټولو کورنيو لپاره دا ډېر مهم او ارزښتمن کار دی چې د دې وس ولری د اميندوارۍ او د ماشوم د زېږېدو د مودې د ستونزو د خطر نښې نښانې و پېژني. او که چېرې ستونزې را برسېره شي د پلانونو له مخې له منابعو څخه بيړنۍ مهارت لرونکي مرستې ترلاسه کړي.

د ډېرو اميندواريو سره جوخت داسې خطرونه موجود دي چې ښيي په دې ترڅ کې ښايي کوم شی صحيح نه دي. ډېر داسې پېچلتوپونه پيښنګوي کېدلی نه شی. لومړنۍ اولاد زېږېدنه د مور او د ماشوم لپاره د ټولو نه زيات خطرناک وي.

يوه اميندواره ښځه اړتيا لري چې د اميندوارۍ په موده کې لږ ترلږه په کلينيک يا روغتون کې څلور ځله معاينه شي. همدغه راز، دا هم يوه په زړه پورې خبره ده چې په دې اړه ديوې ماهرې قابلې (لکه يو ډاکټر، نرس يا قابله) سره سلا او لارښوونه ددې په هکله چې ماشوم بايد چېرته وزېږېږي ترلاسه کړي.

څرنګه چې د اميندوارۍ په موده، د ماشوم د زېږېدو په وخت يا د ماشوم زېږېدو څخه وروسته بې له خبرتيا نه کېدای شي چې ډېرې سختې ستونزې را برسيره شي، نو ټولې کورنۍ اړتيا لري چې د نږدې روغتونونو يا کلنيکونو په موقعيت پوه وي او پلانونه او مالي وجوه ولري چې ښځه هر وخت هلته په چټکتيا سره ورسوي. که چېرې امکانات موجود وي مور دې بايد مؤقتاً د څو مودې لپاره کلنيک يا روغتون ته نږدې وليږدول شي ترڅو چې هغې د روغتيايي مرستې ترلاسه کړای شي.

که چېرې يوه کورنۍ و پوهيږي چې د ماشوم زېږېدنه ستونزمن دی يا خطر لري، نو د ماشوم زېږېدنه دې بايد په روغتون يا د ماشوم د زېږېدو په کلنيک وشي. د ماشوم زېږېدنې، په ځانګړي توګه د لومړنی ماشوم زېږېدنه په روغتون يا د ماشوم زېږېدنې په کلنيک کې محفوظ دي.

ټولې کورنۍ اړتيا لری چې د ځانګړي خطراتو د عوامل په اړوند وپوهيږی او دا توان ولري چې د ستونزو د اخطار ورکوونکی او خبرتيا په نښو نښانو وپوهيږی.

د ژوند لپاره حقایق
د کتاب د مخابرې او مفاهمې په اړه لارښوونه:

مفاهمه او مخابره د خلکو د معلوماتو د برابرولو لپاره له حدود څه خورا ډېر وړاندې ځي. د مفاهمې بهیر د خلکو دغوږ نیول، د معلوماتو د شریکول د ګټور او د منلو وړ طریقې او له هغوی سره مرسته کول چې د هغې اړیکه له ژوند سره څرګنده کړي، په ځان کې شاملوي. دژوند لپاره د حقایقو مفاهمه د یو متقابل عمل، د مفکورو، پوهې او ذهنیوتونو شریکولو دوي اړخیز بهیر غواړي. د دې لارښود هدف(موخه) دادی چې له دې بهیر سره مرسته وکړي.

مواظبت کوونکو ته ځان رسول:
مور، پلار او نور پاملرونکی زیات عمر لرونکې وروڼو او خویندو او کورنۍ د نورو غړو په شمول((د ژوند لپاره حقایق)) د کتاب د معلوماتو لومړني او اساسی لوستونکي او اوریدونکی دي. دغه خلکو ته کېدای شي چې د خپل منځي او ډله ییزو مجاریو له لارو څخه رسېدل تر لاسه شي. هغه کسان چې د خلکو پر روغتیایي عادتونو باندې اغیز لري د نورو ټولو په پرتله اغیزمن مفاهمه کوونکی دی. دغه کسان ښایي د روغتیایي کارکوونکو، ښوونکو، د حکومتی پرمختیایي کار کوونکو، دینی او ټولنې د رهبرانو، د ځوانانو او د ښځو د ډلوغړي او دغیر حکومتی سازمانونو، استخدام کوونکو او متشبثینو، د تجارتی اصنافو د غړو، ټولنیزو کار کوونکو، هنرمندانو او سازمانو ګډون وي.

هغه عوامل چې پر مخابراتو او مفاهماتو باندې اغیز کوي:
د خلکو عکس العملونه دنوو معلوماتو په مقابل کې د لاندنیو عواملو په مقابل کې چې دغه معلومات څرنګه، له کوم ځای څخه او د چا له خوا هغوی ته رسیدلی دي، تر اغېزې لاندې راځي. دغه عوامل کېدای شي د دې اغېزې لاندې راشي چې آیا خلک پر معلوماتو عمل کوی او که نه یې کوي. خلک ډېر تمایل لري چې پر معلوماتو باور وکړي او پر هغو عمل وکړي، مګر په دې شرط چې که چېرې:

- هغوی یې په مکرره توګه له ډول ډول سرچینو او منافعو څخه واوري.
- هغه کس چې معلومات ورکوی د ښه شهرت خاوند او د باور وړ وي.
- هغوي پرې پوه شي چې دغه معلومات د دوي له کورنیو سره څرنګه مرسته کولی شي.
- هغه په آشنا ژبه مخابره او مفاهمه شي.
- هغوي وهڅول شي چې پر دغه معلوماتو بحث وکړي او پوښتنې وکړی ترڅو چې خپل پوهه د هغو شیانو په اړه چې باید سرته ورسیږي، کله او ولې روښانه شي.

- ډله ییزې رسنۍ، لکه راډیو، تلویزیون، اخبار او خندوونکی کتابونه.
- کوچني رسنۍ: لکه پوسترونه، راډیویي کیسټونه، بروشورونه، ویډوګانې، سلایډونه، فلپ چارتونه، نښانونه او د لوړ آواز آله (لوډسپیکرونه)، اعلانونه.
- خپل منځې بهیر: لکه د روغتیایي کارکوونکي، دیني-مذهبي او ټولنیز رهبران، د ښځو او ځوانانو سازمانونه، د ښوونځی ښوونکي، پرمختیایي کارکوونکي او حکومتي کارکوونکي.

- معلومات تکرار کړئ تر څو چې غښتلې او پیاوړی شي.

د ډله ییزو رسنیو له لارې مفاهمه او مخابره:
راډیو، اخبار او تلویزیون د ډېرو خلکو د پوهیدو لپاره چې نوې معلومات ورته معرفي، تقویت او پیاوړي کړي، ډېر په زړه پورې وسایل دي. تکرار، حافظه پیاوړی کوي. نو له دې کبله که عین پیغام په ډول ډول ډله ییزو، رسنیو کې نشر ته وسپارل شي له خلکو سره مرسته کوي چې پیغام وساتي او هغوي و هڅوي چې پر هغه باندې عمل وکړي. دغه معلومات کېدای شي چې د مرکې، د نوې مقالې، خبرو، راډیویي یا تلویزیوني ډرامو، خندونکو قصو یا شعرونو، ټوکو، مسابقو او ننداړو له لارې وړاندې شي.

- د اخبار او مجلې مقالې په هغه ځای کې ډېرې اغیزمنې وي چې د سواد اندازه لوړه وي. په هغو ځایونو کې چې د سواد کچه ټیټه وي، د رسېدو له نورو وسایلو څخه اوریدونکي او لوستونکی باید موخي ته د رسید لپاره ګټه واخستله شي. په ځینو حالاتو کې خندونکی او انځور لرونکی کیسې کېدای شي له لویانو او ماشومانو د مفاهمې او مخابرې لپاره وکارول شي.
- که چېرې پیغامونه د راډیو او تلویزیون له لارې خپاره شي، هڅه وکړئ چې یقین ترلاسه کړی دغه پیغامونه په داسې وخت کې نشر شي چې موخه لرونکی اوریدونکی ورته غوږ نیسی یا وینې یې. یوازې پر آزاد عامه خدمتې اعلاناتو باندې باور مکوئ چې د شپې له خوا خپرېږي. باید پیغامونه د معمولي پروګرامونو په وخت کې خپاره کړئ ترڅو چې ډېرو اوریدونکو ته ورسیږي د راډیویي او تلویزیوني د پروګرامونو تولیدونکو سره کار وکړئ چې پیغامونه د تلویزیون له معمول لاس لیک نمایشنامو یا راډیویي ډرامونو سره ګډ او مختلط شي یا له هغو مشهورو مسخرو سره ښایي توافق وکړي چې د پیغامونو په هلکه په ګردي میز رادیولي پروګرامونو کې خبرې وکړي.
- محترم او معتبره ډله ییزې رسنۍ او په ټولو پورې اړوند شخصیتونو څخه کار واخلئ چې پیغامونه د رسنیو په پروګرامونو کې تفهیم، مخابره او پیاوړي کړي.

د یو کس له بل کس سره مفاهمه:
ډېر خلک هغو نورو معلوماتونو سره چې د ډله ییزې رسنې له لارې نه یې زده کړی وي، سو کاله او هوسانه وی، مګر دا چې هغوی داسې وخت ترلاسه کړي چې دغه معلومات له هغې چا سره تر بحث لاندې ونیسي چې پرې باور لري. نو په دې دلیل دا به ډېر اغیزمن وي چې له ډله ییز او سرې د سرې سره د مفاهمې او مخابرې له روش څخه کار واخلي خلک وهڅوي چې نوي په روغتیا پوري اړوند سلوک او کړه وړه زده کړي.

- خلک ښايي پيغام ترلاسه کړي، مګر هغه غلط تعبير کړي او په غلطه يې وکاروي.

مثال:

د حل لار:

- خلک ښايي چې معلومات تر لاسه کړي او پرې پوه شي، خو عمل پرې ونه کړي، دا ځکه چې د غه معلومات له موجود ذهنيتونو او عقيدو سره په تضاد کې واقع کيږي.

مثال:

د حل لار:

- خلک ښايي نوی معلومات تر لاسه کړي او پرې پوه شي، مګر د دې وس ونه لري چې پر هغه باندې عمل وکړي ځکه چې علتونه يې ډېر دي. لکه فقر د بې وزلی يا له دې امله چې بنستيز خدمتونه موجود نه وي.

مثال:

د حل لار:

خنډ يا مانع	څرنګه يې بايد حل کړو
د ستونزې په اړه د اګاهي نشتوالی	← د ډله ييزې رسنې او يا د شخص له شخصي سره د مفاهمې يا مخابرې، د مدافعې او د خلکو سره د طرفدارۍ کولو له روشونو څخه ګټه واخلئ ترڅو چې د ستونزې په هکله د خبرتيا کچه لوړه کړي.
د ستونزې د اندازې، د هغې د علتونو او د حل لارې په اړه د اګاهي نشتوالی	← په زړه پورې طريقه او معلومات برابر کړي او په دې لاره کې د سيمې له مثالونو څخه کار واخلئ.
په دې هلکه چې ستونزه څرنګه حل شي د معلومات نشتوالی	← که ضرورت وي معلومات برابر کړئ، له خلکو سره مرسته وکړئ چې د حل لارې تشخيص او په ګوته کړي، د نويو مهارتونو د انکشاف ورکولو په اړه مرسته وکړئ. په دې اړه چې څه بايد وشي او څرنګه دې وشي، خبرې او بحث ته آسانتياوې او سهولتونه برابر کړي. ← د نوي سلوک او کړو پر قوي او کمزورو اړخونو باندې، دا خبره چې دغه سلوک د موجوده پوهې او مهارتونو سره څرنګه اړخ لګوي او څرنګه پر هغه باندې زياتوالی راشي، بحث او خبرې وکړئ. ← بحث او خبرې وکړئ چې کوم موجود بدلونونه اوس اوس ممکن دي او کوم بدلونونه کېدای شي په دې بهير کې وروسته وده او انکشاف وکړي.
د ساتنې او څارنې لپاره ضرورت	← د فرد، کورنۍ او د سيمې د ټولنې په سطحه د عمل کولو په اړه بحث او خبرې وکړئ. په دې بهير کې د نفوذ لرونکې کليوالی ډلې يا افرادو نومونه د شريکانو په توګه وليکئ.
د هڅونې لپاره اړتيا	← بدلونونه آسان کړئ او سرته وکړئ د بدلونونو بحث او خبرې وهڅوئ.
د نوي سلوک د دوام لپاره ضرورت	← هغه شی چې د عمل کولو په نتيجه (پايله) کې رامنځ ته شوي دي، پرې بحث او خبرې وکړئ. که چېرې په دې اړه نا څاپي، ناوړه او منفي نتايج (پايلې) ببرسيره شوي وي، علتونه يې و څېړنې او د حل لارې ورته برابر کړئ. ← دا موضوع تعقيب کړئ چې د انکشافاتو مراقبت وشي او عملونو ته دوام ورکړئ يا نوی ستونزې په نظر کې ونيسئ.

د نړۍ په کچه له ۱۵ مليونو څخه
زياتې نسخې کارول کيږي

د ژوند لپاره حقايق

د لاندنيو موضوعاتو په باب لارښوونه:

بې خطره مورولي
د مور له تې څخه تغذيه کول
د ماشوم وده او انکشاف
تغذيه او وده
معافيت
نس ناستې (اسهال)
ملاريا
اچ. آی. وي / ايډز
او داسې نور...

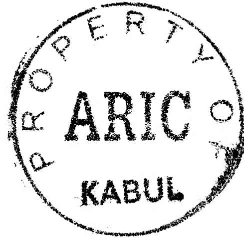
دژوندلپاره حقایق

هر څوک - په تیره بیا پلرونه، میندي پالونکي ، ځوانانْ روغتیایي کارکونکي، اوښونکي حق لري چي دامعلومات لاس ته راوړي دژوندلپاره حقایق دماشومانو دژونداوروغتیا ساتني دعملي، اغیزمنْ اوکم لګښت لاري په برخه کي دادمن معلومات سره راټولوي

داکتاب دماشومانو دژوند ژغورني په برخه کي مرسته کوي

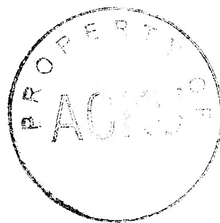
د۱۵ ملیونو زیات نسخي په ۲۱۵ ژبو کي په ټوله نړي کي خپره شویده

unicef



د ژوند لپاره حقایق

دریمه نسخه



unicef

د ژوند لپاره حقایق
د کتاب جوړښت (ساختار)

((د ژوند لپاره حقایق)) کتاب له ۱۳ څپرکیو (فصلونو) څخه جوړ شوی دی، چې هر یو یې د ماشومتوب مودې د ناروغتیا او مړینې له یو ستر عامل څخه بحث کوي. هر څپرکی درې برخې لري: یوه سریزه، څو کلیدي او عمده پیغامونه او مرستندوی او ساتندوي معلومات لري.

سریزه د یو لنډ او پیاوړي غبرګ د عمل لپاره، جوړ شوې ده. دغه سریزه د ستونزې اندازه رانغاړي او دا بیان هم کوي چې په دې اړه عمل کول ولې دومره مهم دي. د دغې سریزې موخه داده چې خلکو ته الهام ورکړي او هڅوي یې، چې په دې برخه کې ونډه واخلي او دغه معلومات له نورو سره په پراخه پیمانه شریک کړي. دغه سریزه کېدای شي وکارول شي ترڅو سیاسي رهبران او ټوله ییزې رسنۍ وهڅوي.

کلیدي پیغامونه چې مور او پلار او نورو مواظبت کوونکو ته خطاب کوي، ((د ژوند لپاره حقایق)) د کتاب اساسي مطلب جوړوي. په دغه پیغامونو کې هغه اصلي معلومات شته چې خلک هغوی ته د خپلو ماشومانو د ساتنې په خاطر اړتیا لري. دغه کلیدي پیغامونه روښانه، لنډه او عملي بڼه لري ترڅو خلک وکولای شي چې په آسانتیا پر هغوی پوه شي او هغه عمل چې سپارښتنه یې شوېده، پلی شي. دغه پیغامونه داسې معنا لري، چې غالباً او په ډول ډول لاروچارو ولېږدول شي.

د ساتنې معلومات په کلیدي پیغامونو باندې تنظیم شوي دي، چې لازیاتی څرګندونې او مشورې برابروي. دغه معلومات د روغتیایي کارکوونکو یا هر هغه کس چې غواړي په دې اړه ډېر پوه شي په ځانګوي توګه ګټور دي. دغه معلومات کېدای شي چې د مواظبت کوونکی د پوښتنو لپاره د ځوابونو د برابرولو په اړه هم ګټور ثابت شي.

۶ هر ماشوم د خپل ژوند د لومړني کال په موده کې د معافيت پر بهير ته اړ وي تر څو د هغو ناروغتياوو په مقابل کې محافظت ترلاسه کړي چې د کمزورۍ ودې، ناتواني يا د مرګ سبب کېداى شي. د ماشوم د زېږونکې ښځه دې ته اړه وي د تيتانوس په مقابل کې مصؤون او خوندي وساتل شي. که چېرې ښځه مخکې مصؤون شوې وي هغه ته ضرورت لري چې په دې اړه د روغتيايي کارکوونکو سره وګوري او دا موضوع تر آزمايښت لاندې ونيسي.

۷ هغه ماشوم چې نس ناستي (اسهال) په ناروغۍ اخته وي، ضرورت لري چې ډېر زيات مقدار مناسب مايعات لکه د مور شېدې، د مېوې اوبه او عصارې يا د خولې له لارې بيا او بلنه مالګه (ORS) ورکړى. که چيرې نس ناستې د وينې، تکرارې يا داوبو بڼه ولري، نو ماشوم په خطر کې وي او بايد د بېړنۍ درملنې لپاره روغتيايي او صحي مرکز ته يووړل شي.

۸ اکثراً هغه ماشومان چې په ټوخى يا سوړوالګي (ريزش) اخته شي، ښايي پخپله ښه شي. مګر که چېرې يو ماشوم چې د ټوخي په ناروغتيا اخته وي، چټکه يا په سختۍ سا وباسي، نو دغه ماشوم له خطر سره مخامخ وي او ضرورت لري چې د تداوۍ لپاره په چټکه يو روغتيايي مرکز ته يووړل شي.

۹ يو زيارت شمېر ناروغتياوو مخنيوى کېداى شي چې د روغتيا ساتنې د ښو عاداتو له لارې ترلاسه شي لکه د پاک لمبا ځاى او يا تشنابونو او مستراحو څخه ګټه اخستل او د قضاى حاجت وروسته د لاسونو پرې مينځل له صابون، اوبو ايرو او اوبو ګټه اخيستل او د خوراکي موادو د ترلاسه کولو څخه وروسته، د هغو اوبو څخه ګټه اخيستل چې له خوندي سرچينې څخه ترلاسه کيږي او د خوراکي موادو او اوبو پاک ساتل.

۱۰ ملاريا چې د مياشې د چيچلو په واسطه ليږدول کېداى شي، وژونکې وي. کله چې ملاريا په يوه ځاى کې ډېره معمول او عامه بڼه غوره کړي، نو د مياشې د ځالې په مقابل کې بايد د هغې حشره وژونکي موادو څخه ګټه واخستل شي چې سپارښتنه يې شوې ده او هغه ماشوم چې تبه ولري بايد د يو روزل شوي روغتيايي کارکوونکي له خوا تر معاينه او آزمايښت لاندې ونيول شي او اميندواره ښځې بايد د ملاريا ضد ګولۍ وخورې چې د روغتيايي کارکوونکو له خوا يې سپارښتنه شوې وي.

۱۱ د ايډز مرض يوه وژونکې ناروغي ده، مګر کېداى شي مخه يې ونيول شي. اچ. آى. وى. (HIV) داسې يو ويروس دى چې د ايډز د ناروغې سبب کيږي. دغه ويروس دغير محفوظ جنسي عمل (بې له پلاستيکي پوښ څخه مجامعت کول) د يو انسان دغير معاينه شوې وينې څخه بل انسان ته ليږدول کيږي، يا پاکې ستنې او پيچکارې (چې ډېر زيات وخت د مخدره موادو د ترزيق لپاره استعمال کيږي) او له يوې مصابه او ناروغ مور څخه د هغې اميندوارۍ په موده کې د هغې اولادته، ماشوم زيږدنه يا د مور د شېدو درودنې په ذريعه انتقاليږي. هر انسان ته